

BOOM



★ babies of outstanding mommies ★

TA BABY
NAME
TRENDS
TOY 2023

Easter loading

TO BOOM
ΒΡΗΚΕ ΤΑ ΠΙΟ
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ
ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ
ΔΩΡΑ!

DON'T MAKE
THEM WALK,
WHEN THEY
WANT TO FLY!

THE
SPRING
EDITION

ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

#ISSUE 15



★ ΤΙΓΡΗΣ, ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΟ, ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ Ή ΔΕΛΦΙΝΙ; ΤΙ ΤΥΠΟΣ ΓΟΝΙΟΥ ΕΙΣΤΕ; ★ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕ
3 ΛΕΞΕΙΣ : ΕΜΕΙΣ ΡΩΤΗΣΑΜΕ, ΕΣΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ★ ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑ: ΤΗΝ ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΟΥΜΕ
★ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΜΕΤΑ ΤΑ 45 ★ BOOM ASTROLOGY: ΣΕ ΤΙ ΕΧΟΥΝ «ΑΛΛΕΡΓΙΑ» ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ;



LAPIN HOUSE

lapinkids.com



Timberland

Billieblush

KENZO
kids

MONCLER

DKNY

THE
MARC JACOBS

BOSS

POLO RALPH LAUREN



HOGAN

MICHAEL KORS

KARL
LAGERFELD

ZADIG & VOLTAIRE

UGG
AUSTRALIA

Barbour

lapinkids.com

Απολαύστε τα απαλά και ανθεκτικά
στο πλυντήριο ρούχων
χαρτομάντιλα, στο σπίτι...

και παντού.



Χαρτομάντιλα Zewa. Η σταθερή συντροφιά φροντίδας και καθαριότητας για κάθε σας στιγμή, στο σπίτι είτε οπουδήποτε αλλού. Επιτραπέζια και τσέπης, προσφέρουν μοναδική απαλότητα και εξαιρετική αντοχή, καθώς μπορούν να διατηρούνται ανέπαφα ακόμα κι αν ξεχαστούν στο πλυντήριο ρούχων.

Τώρα η καθημερινή φροντίδα αποκτά και ξεχωριστό στιλ.

Με ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων, τα επιτραπέζια χαρτομάντιλα Zewa έρχονται να "δέσουν" και να ταιριάξουν ιδανικά με τη διακόσμηση του δωματίου του σπιτιού ή του επαγγελματικού χώρου που θα τα τοποθετήσετε.



Τα απαλά χαρτομάντιλα που ξέρουν να φροντίζουν κάθε παιδί.

Τα χαρτομάντιλα Zewa βρίσκονται πάντα δίπλα στα παιδιά. Είναι διαθέσιμα σε πακέτα τσέπης, ώστε κάθε μικρό, όταν είναι έξω να έχει την καλύτερη φροντίδα σε ό,τι του συμβεί, από τη μυτούλα που τρέχει μέχρι το παγωτό που λιώνει. Κυκλοφορούν όμως και σε επιτραπέζια συσκευασία, για να κάνουν τη ζωή στο σπίτι, πολύ πιο εύκολη και καθαρή, όταν το μικρό σας λερώνεται ή όταν είναι κρυωμένο και βήχει ή φτερνίζεται.



Αντέχουν σε όλα ακόμα και στο πλυντήριο ρούχων.

Τα χαρτομάντιλα Zewa ξεχωρίζουν σε απαλότητα αλλά και σε ανθεκτικότητα. Παραμένουν αναλλοίωτα ακόμα κι αν τα ξεχάσετε σε κάποιο σας ρούχο που θα πλυθεί στο πλυντήριο. Έτσι δεν χρειάζεται να ανησυχείτε μήπως διαλυθούν και γεμίσουν χνούδια τα υπόλοιπα ρούχα.



* Επιβεβαιωμένο από ανεξάρτητο εργαστήριο, μέσα σε τσέπη, σε πλύση έως 60°C και 3 κιλά.

Φροντίδα για μια καλύτερη ζωή

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM



BOOM x THE ANGEL

Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο **δύο χειροποίητα αρωματικά μαξιλαράκια σε σχήμα καρδιάς**, που θα χαρίσουν στα συρτάρια και τις ντουλάπες σας ένα υπέροχο άρωμα πούδρας!

Το δώρο ισχύει μέχρι εξανλήσεως των αποθεμάτων.

x2



ΔΩΡΟ

WWW.BOOMMAG.GR

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ
4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **12 ευρώ***

*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

ΒΗΜΑ 1ο Καταθέτετε το ποσό των 12 ευρώ με αιτιολογία **Ετήσια συνδρομή BOOM** σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:
Eurobank IBAN: **GR8102600950000510201296374**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ Ι.Κ.Ε.
Alpha Bank IBAN: **GR4701403420342002002011255**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ Ι.Κ.Ε.

ΒΗΜΑ 2ο Για να ενεργοποιηθεί η συνδρομή σας στο BOOM, στείλτε μας το αποδεικτικό της κατάθεσης στο info@boommag.gr μαζί με τα στοιχεία σας:

👤 Ονοματεπώνυμο 🏠 Διεύθυνση -ΤΚ 📍 Πόλη 📞 Κινητό τηλέφωνο ☎ Τηλέφωνο @ Email

BOOM NOTE Για απορίες ή περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2130122713 από τις 11.00 ως τις 15.00 όλες τις καθημερινές.

Alouette

DISCOVER OUR NEW COLLECTION
SPRING/SUMMER 2023

alouette.gr

Facebook Alouette S.A. Instagram [alouette_sa_official](https://www.instagram.com/alouette_sa_official)

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

village by



Coming soon

Για όλες τις συναρπαστικές λεπτομέρειες του
BOOM village κάντε κλικ στο
WWW.BOOMMAG.GR

PHARMASEPT



mama's

Φροντίδα για την επιδερμίδα
της μαμάς, κατά τη διάρκεια της
εγκυμοσύνης και της μητρότητας.

NEA
ΣΕΙΡΑ



ΦΥΣΙΚΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ &
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΡΑΓΑΔΩΝ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΣΚΑΝΑΡΟΝΤΑΣ ΘΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΙΡΑ MAMA'S

www.pharmasept.gr

BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST
FOLLOW
US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR

playmobil

WILTORIA



Η ΠΡΩΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ
PLAYMOBIL ΑΠΟ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΜΕΝΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ!



71142 - Παιδική χαρά
στην Τροπική Ζούγκλα

Μάθετε περισσότερα στο
www.playmobil.gr

71143 - Βόλτα στο ποτάμι
με τα δελφίνια

* Η νέα σειρά παιχνιδιών PLAYMOBIL Wiltoria κατασκευάζεται από 80% βιώσιμο υλικό κατά μέσο όρο.

PROMO-PACKS

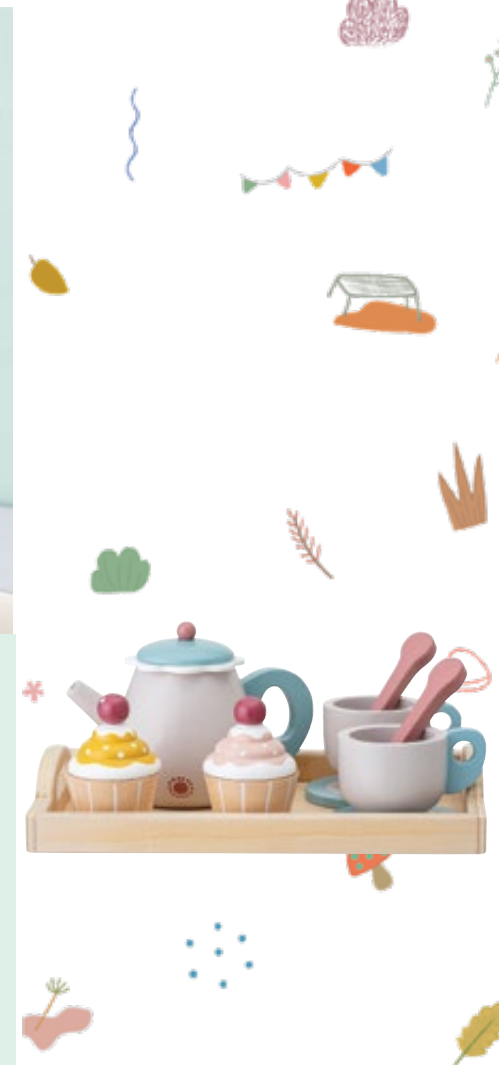
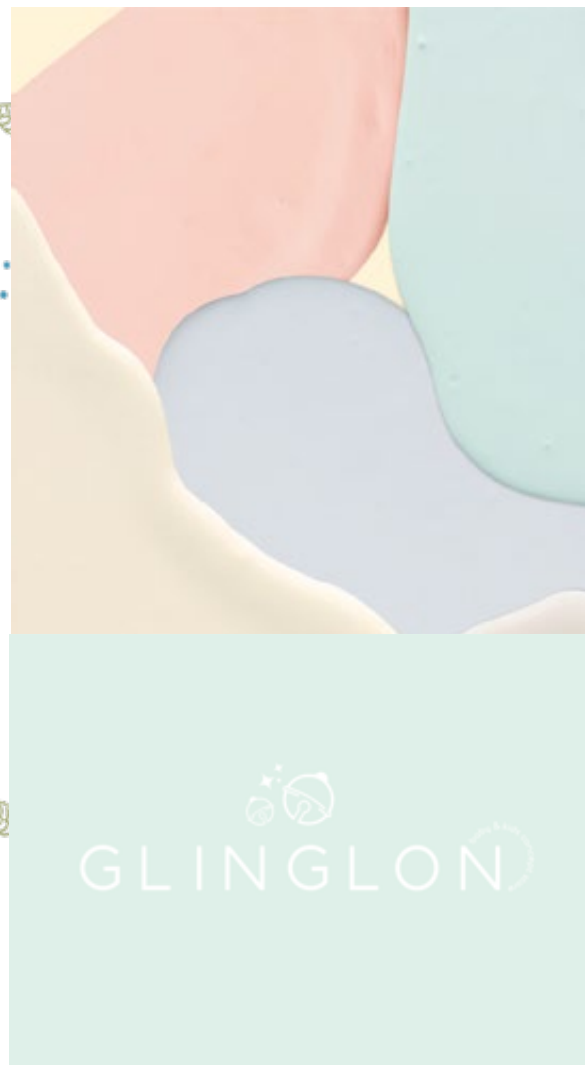
OJO CITY ESCAPE

Το απόλυτο
place-to-be
για παιδικά πάρτι



Πάρκο Στρατού, Γουδή (μόλις 6 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας)

www.anassacityevents.gr



Kids Concept Store

Είναι ο ήχος ενός κουδουνιού που ηχεί όταν ανοίγει μία πόρτα και μας καλωσορίζει σε έναν κόσμο ονείρου, φαντασίας και παιχνιδιού. Είναι ο ίδιος ήχος που μας αποχαιρετά, κλείνοντας μέσα μας τη μαγεία και τη λάμψη από χαρούμενα παιδικά τραγούδια και μελωδίες. Αυτό είναι το GlinGlon!



Shop online
www.glinglon.gr

Διεύθυνση: Καζαντζή 10, Αργίριο
Facebook: @glinglongr | Instagram: @glinglongr



Cotton Care For Your Littles

Coupon -15%
Code : BOOM



www.theangel.gr

Εθνικής Αντιστάσεως 142
Ηράκλειο Κρήτης
☎ 2814005749



Instagram @theangelgr

Facebook The Angel

Email Info@theangel.gr

μεγαλώνουμε

διαβάζοντας



Τράβα και βρες τα πλάσματα της θάλασσας! Ανακάλυψε ένα σωρό πληροφορίες σε κάθε διπλοτραβηχτή σελίδα!



ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΣΙ! Βρέθηκε χαμένος αγκάλιτσας. Η ποντικό-ομάδα άμεσης δράσης ανασκουμπώνεται!



Ο καλύτερός σου φίλος μπορεί να είναι... ο οποιοσδήποτε! Αρκεί να σε κάνει να νιώθεις όμορφα.



Η νέα εφεύρεση του πολυμήχανου Πίτερ Ράμπιτ θα είναι αρκετή ώστε αυτός και οι φίλοι του να γλιτώσουν από τα νύχια της αλεπούς!



Έχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, διεκδίκησε μια ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ και ΠΟΛΥΧΡΩΜΗ ζωή!



Μπες στον κόσμο της Μάρθας μέσα από τους εκπληκτικούς χάρτες της και ανακάλυψε τους τρόπους που συνδεόμαστε όλοι μεταξύ μας.



Ας γνωρίσουμε τα αυτιστικά παιδιά και ας μιλήσουμε στα παιδιά μας για αυτά.
ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΤΙΣ 23/3



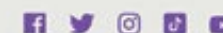
Μετατρέψτε το σπίτι σε εργαστήριο κάνοντας διασκεδαστικά πειράματα που θα σας ενθουσιάσουν!



Άνοιξε τα παραθυράκια και βρες αμέτρητες πληροφορίες για το πώς λειτουργεί ένα νοσοκομείο.

metaixmio.gr

30 χρόνια 1993-2023
μεγαλώνουμε διαβάζοντας





Κάποιοι πιστεύουν πως η μητρότητα δεν έχει manual. Κάποιοι άλλοι αναζητούν μανιωδώς απαντήσεις και πληροφορίες όπου σταθούν κι όπου βρεθούν. Όλα θα ήταν πιο εύκολα αν αναζητούσαν τις πληροφορίες στη σωστή πηγή: **Στην Ελληνίδα μάνα, που όλα τα γνωρίζει και για όλα έχει μια αποκρυσταλλωμένη άποψη.**

Τα podcasts «**Η μανούλα ξέρει**» δεν είναι τίποτα περισσότερο –αλλά και τίποτα λιγότερο– από τις μεγάλες αλήθειες της Ελληνίδας μάνας.

Στο podcast της Μυρτώς θα ακούσετε για:

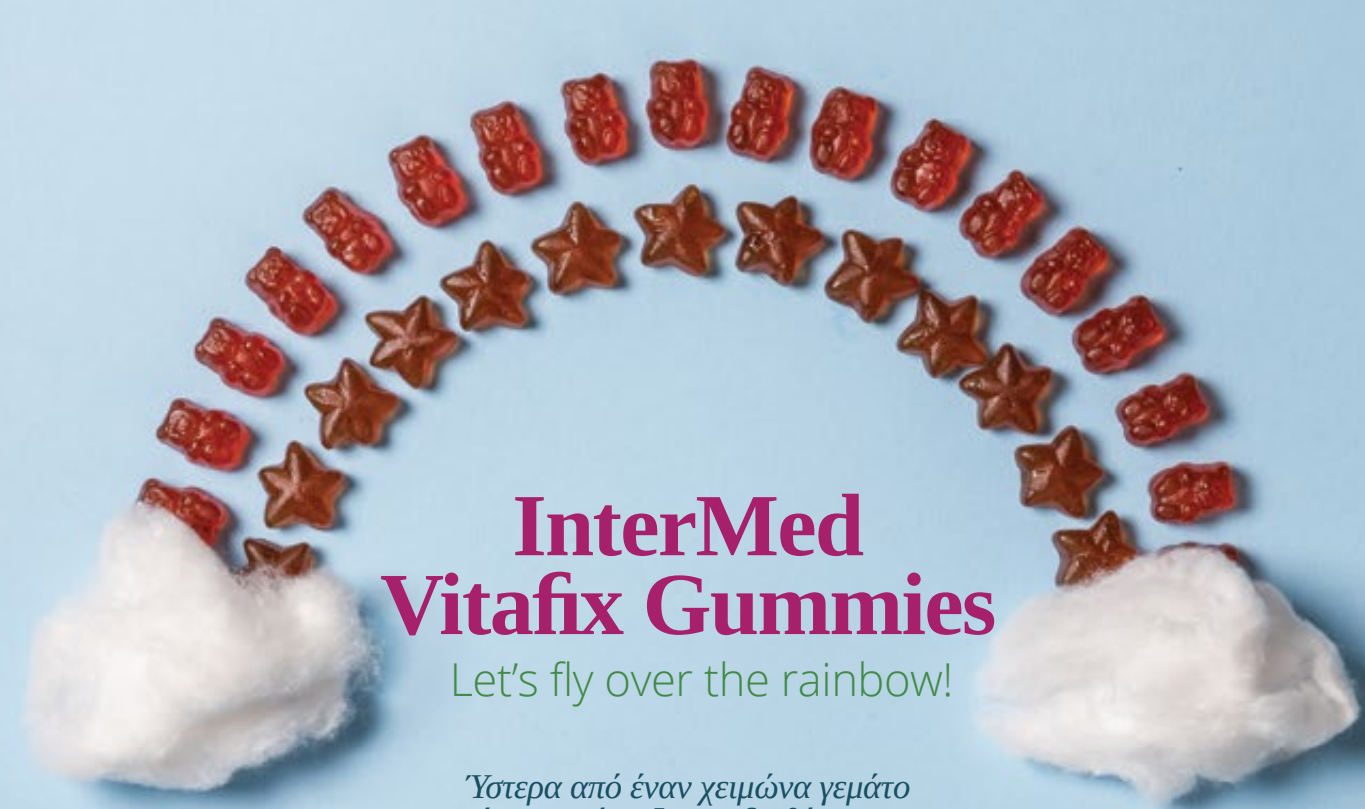
- Τις μάνες
- Τις εργαζόμενες μάνες
- Τις full-time μάνες
- Τις ταγμένες μάνες
- Τις alternative μάνες
- Τις Ελληνίδες μάνες
- Τα μωρά
- Τις εγκυμοσύνες
- Τους συζύγους
- Τα απαραίτητα manuals
- Την ελληνική οικογένεια
- Αναλυτικά how-to, ακόμα και για την αλλαγή πάνας
- Εξομολογήσεις μαμάδων (και μπαμπάδων)
- Inspirational ιδέες για το αύριο των παιδιών μας

Και τέλος, θυμηθείτε, αν πρέπει να συγκρατήσετε κάτι από όλα αυτά, παρακαλούμε σημειώστε και επαναλάβετε 7 φορές:

Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ!

Στο pod.gr

pod.gr



Ύστερα από έναν χειμώνα γεμάτο ιώσεις, η άνοιξη προδιαθέτει τους μικρούς μας φίλους για πιο ξένοιαστες στιγμές με σύμμαχο τα λαχταριστά **Vitafix Gummies της InterMed.**

Με γεύση φράουλας και σχήμα αρκουδάκι...

Τα **Vitafix Multi & Probio Gummies** βοηθούν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα μειώνουν το αίσθημα της κόπωσης, προστατεύουν τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και συμβάλλουν στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία.

Δοσολογία: 1 ζελεδάκι/ημέρα

...ή με γεύση σμέουρου και σχήμα αστεράκι:

Δώστε στον οργανισμό των παιδιών το boost που χρειάζεται με τα **Vitafix Immuno Gummies**, που συντελούν στην παραγωγή ενέργειας, στην εύρυθμη λειτουργία του νευρικού συστήματος και στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των μαλλιών και του δέρματος.

Δοσολογία: 2 ζελεδάκια/ημέρα

PHOTO: JANA H SZABO

Κατάλληλα για παιδιά από 4 ετών και άνω.



KEEP IN MIND:

- Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.
- Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας.
- Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

InterMed
Pharmaceutical Laboratories

WWW.INTERMED.COM.GR

[@intermed.com.gr](https://www.facebook.com/intermed.com.gr)

[@intermed_sa](https://www.instagram.com/intermed_sa)

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η φροντίδα είναι η συνταγή.

ΠΑΣΧΑ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ

Πάσχα είναι...

να μοιράζεσαι το πιο αρωματικό τσουρέκι, τα τραγανά σου κουλουράκια και όλες τις πασχαλινές δημιουργίες, που φτιάχνεις με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου! Ανακάλυψε τώρα όλες τις συνταγές μας στο alevri.com!



alevri.com.gr

[myloiagiougeorgiou](https://www.instagram.com/myloiagiougeorgiou)

www.alevri.com

ανέμη
μόνο ποιότητα

Μοναδικές χειροποίητες
λαμπάδες για κάθε ηλικία
και γούστο με τη
σφραγίδα της Ανέμης!



www.anemishop.gr

[anemitoy](https://www.facebook.com/anemitoy) [anemishop](https://www.instagram.com/anemishop)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Περιοχή FLORIDA
(έναντι IKEA)
τηλ.: 2310 474 007

Κέντρο
Παύλου Μελά 35
τηλ.: 2310 237 399

ΑΘΗΝΑ
Χαλάνδρι
Αγ. Παρασκευής 22
τηλ.: 210 685 7390

ΚΑΛΑΜΑΤΑ
Κέντρο
Βαλαωρίτου 9
τηλ.: 27210 22 949



Μαξιλαρένια μονογράμματα, δεινόσαυροι,
αστεράκια, μονόκεροι και πολλά άλλα...
φτιαγμένα με τρυφερότητα και αγάπη!



mini box
handmade

Στηρίζοντας μια μικρή επιχείρηση, στηρίζετε ένα όνειρο!

Instagram icon | @mini_box_handmade | miniboxhandmade@gmail.com



MARKWINS
BEAUTY BRANDS



Ένας μαγικός κόσμος γεμάτος χρώματα!

Πολύχρωμα μανό, λαμπερές σκιές, αστραφτερά λιπ γκλος και πολλά άλλα
καλλυντικά μέσα σε υπέροχα κουτάκια, τσαντάκια ή και βαλιτσάκια.
Μακιγιάζ, φαντασία και πολύ παιχνίδι με αγαπημένους χαρακτήρες
κινουμένων σχεδίων από την Markwins!

via ηλικίες

+3

Ανακαλύψτε τα σε καταστήματα παιχνιδιών σε όλη την Ελλάδα.



Γαβριέλα: Bomber jacket, top με μανίκια από οργάντζα, πλισέ αέρινη φούστα, αξεσουάρ μαλλιών, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Γαβριήλ: Bomber jacket, T-shirt, cargo παντελόνι, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Photo: Panos Georgiou

Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου

Location: The Ellinikon Experience Park

Αφιέρωμα Easter

72. **Easter loading** | Το BOOM βρήκε τα πιο εντυπωσιακά δώρα



76. Πασχαλινές λιχουδιές με αλεύρι **Μύλοι Αγίου Γεωργίου**

80. 5 ανοιξιάτικοι **kids-friendly** προορισμοί

86. Να γιατί τα μωρά που έχουν γεννηθεί την άνοιξη είναι τόσο ξεχωριστά!

Kids

42. Νηπιαγωγείο Εκπαιδευτηρίων **Γείτονα** | Εδώ η μάθηση έρχεται μέσα από ατελείωτο παιχνίδι!

44. Καρότα-μαρκαδόροι, ιπτάμενες καντίνες και κυνήγι... χρωμάτων! Η ομάδα του **Λογocare** προτείνει τις πιο ευφάνταστες ανοιξιάτικες δραστηριότητες

47. Παιδική παχυσαρκία | Το 80% των παχύσαρκων παιδιών 10-15 ετών θα παραμείνουν παχύσαρκοι ενήλικες

48. Πώς θα μάθω στο παιδί μου να προστατεύει το σώμα του και τον εαυτό του; | Συνέντευξη με την ψυχολόγο-συγγραφέα Φρόσω Φωτεινάκη

BOOM Approved Brands

BABYLINO | LEGO® | INGLESINA | MUNCHKIN | CYBEX | PLAYMOBIL | MARKWINS | KK JEWELRY LAB | ΔΙΟΠΤΡΑ | ANEMH | ZEWA | METAIXMIO

Fashion & Beauty

29. **Kids fashion**

Alouette | Lapin House | Matou France | H&M | Name It | Two in a Castle | TOMS



87. **BOOM beauty**

INTERMED | APIVITA | MUSTELA® | FREZYDERM | PHARMASEPT | BOOM beauty guide

Pregnancy & New Parents

60. **Εγκυμοσύνη μετά τα 45:** Η μαιευτήρας-χειρουργός γυναικολόγος Μαριλία Νικολαΐδου μάς λύνει όλες τις απορίες

62. **Daddy manual** | Θανάσης Πατριαρχέας

64. Αποκωδικοποιούμε τη θρομβοφιλία με τον αιματολόγο Μανόλη Νικολούση

66. Ο απόλυτος οδηγός με τα **baby name trends** του 2023

70. Μωρουδίλα για πάντα! 10 πράγματα που δεν χορταίνεις με το μωρό σου



106. Τίγρης, ελικόπτερο, ελέφαντας ή δελφίνι; **Εσείς, τι τύπος γονιού είστε;**

Μόνιμες στήλες

26. **«Είμαι η μάνα που** με είδαν τα παιδιά μου να κλαίω και μου προσέφεραν την πιο ουσιαστική υποστήριξη!»

108. 10 Instagram posts μιας mommy to follow | Μαρίζα Μπαϊρακτάρη

112. **Παιδιά & Ζώδια** | Τι δεν αντέχουν καθόλου τα μικρά σας;

BOOM
★ babies of outstanding mummies ★

Αν δεν βρήκατε το **BOOM** στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 6).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 15 | ΜΑΡΤΙΟΣ 2023 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

PUBLISHER: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, myrto@boommag.gr | **ART DIRECTOR:** ΜΑΡΙΑ ΝΑΘΑΝΑΗΛ | **PR & COMMERCIAL DIRECTOR:** ΝΑΝΣΥ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, nancy@boommag.gr | **EDITOR IN CHIEF:** ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, eva@boommag.gr | **ASSISTANT EDITOR IN CHIEF:** ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ | **EDITORS:** ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛΟΠΟΥΛΟΥ | **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ-ΒΟΗΘΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:** ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΥΒΑ | **PHOTOGRAPHERS:** ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ, ΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ | **ΔΙΟΡΘΩΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:** ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | **FASHION DIRECTOR:** ΜΑΡΙΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ | **HAIR:** ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΙΧΟΠΑΝΟΥ | **PHOTO DATABASE:** SHUTTERSTOCK, FREEPIK, UNSPLASH

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

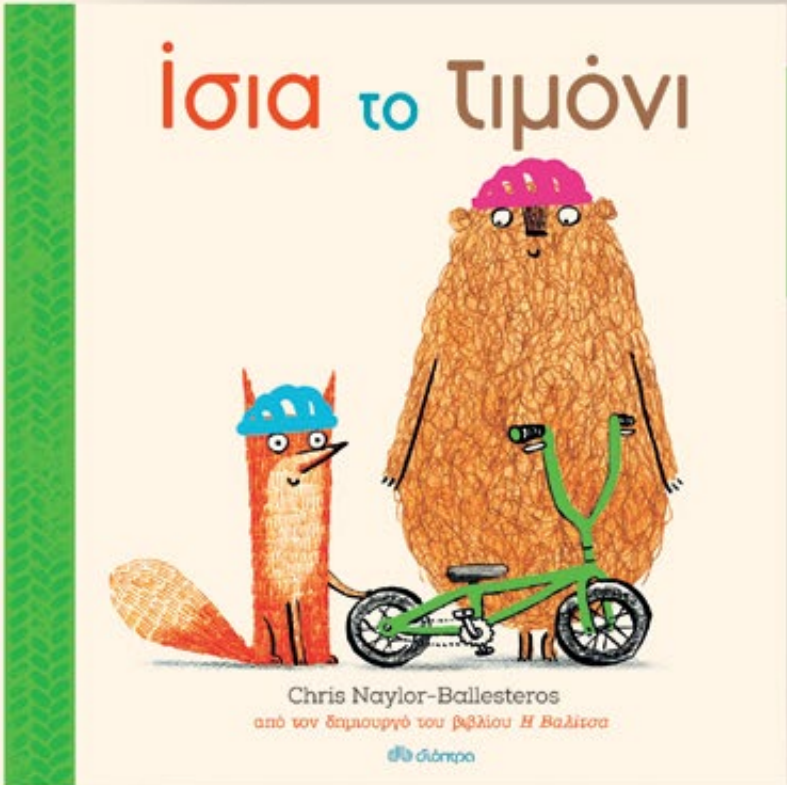
Για οποιαδήποτε εμπορική συνεργασία, επικοινωνήστε μαζί μας στο e-mail: info@boommag.gr

Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν. Απαγορεύεται η ολική ή μερική ανατύπωσή του χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Το «BOOM» δεν φέρει καμία ευθύνη και δεν ταυτίζεται απαραίτητα με τις απόψεις που εκφράζονται από τους επιστήμονες και τους ειδικούς συνεργάτες του παρόντος τεύχους. Η δημιουργική ομάδα του «BOOM» εμπνέεται από γεγονότα και φωτογραφίες από όλο τον κόσμο. Αν, παρ' όλα αυτά, πιστεύετε ότι κάποια πηγή υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα που δεν γνωρίζουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

ΤΙΡΑΖ: 15.000 | **ΕΚΤΥΠΩΣΗ:** ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Ο Φρανκ και ο Μπερτ ξεκινούν για μια μεγάλη βόλτα με τα ποδήλατα. Πώς θα καταφέρει ο Μπερτ να μάθει ποδήλατο; Ο φίλος του ο Φρανκ έχει ένα έξυπνο σχέδιο και είναι σίγουρος... ότι θα πετύχει!

Μια σπαρταριστή ιστορία... **ισορροπίας** και γέλιου!



Ένα βιβλίο για τη φιλία

Για την αποδοχή του διαφορετικού

Από τον ίδιο συγγραφέα κυκλοφορούν



Για την ενσυναίσθηση



Σε όλα τα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις **ΔΙΟΠΤΡΑ**

editorial

Από doer, watcher

Σκέφτομαι πως η τελευταία φορά που έκανα κάτι με επίκεντρο εμένα ήταν η στιγμή της γέννησης του πρώτου μου παιδιού. Μέχρι τότε, κάπως ένιωθα «πρωταγωνίστρια» και μην παρεξηγήσετε τον όρο, προσδίδοντας του χροιά εγωκεντρισμού. Στο πανεπιστήμιο, οι γονείς μου, περήφανοι, με παρακολουθούσαν να εξελίσσομαι, αργότερα στη δουλειά, τηλεφωνήματα ενθουσιασμού «θα κάνω αυτό, θα πάω εκεί». Μετά ο γάμος. Πόσο όμορφα. Και μετά η εγκυμοσύνη. «Να προσέχεις, να μην κουράζεσαι, να τρως, να κοιμάσαι, είσαι καλά; Αισθάνεσαι αδυναμία; Θες να καθίσεις;» Έκανα πράγματα που με γέμιζαν. Με άλλαζαν. Έκανα βήματα μπροστά. Έκανα πράγματα για εμένα. Ήξερα τι ήθελα, είχα τις ανάγκες μου στο συνειδητό κομμάτι του μυαλού μου και τις ικανοποιούσα.

Και μετά ήρθε η στιγμή της γέννας. Τηλεφωνήματα, μηνύματα, αγκαλιές. «Πώς είσαι; Πονάς; Πώς γέννησες;» Αμέτρητες ερωτήσεις και συναισθήματα γύρω από κάτι που έκανα εγώ. Το μωρό που ήθελα. Το μωρό που ονειρεύτηκα. Το μωρό μου ήταν εκεί.

Και ύστερα πέρασαν τα χρόνια.

Και συνειδητοποίησα πως, από doer, έγινα watcher. Και επισημαίνω, δεν γράφω αυτό το editorial με το παραιμικό ίχνος παραπόνου. Σκέφτομαι απλά πως εμείς **οι μαμάδες, από το κομβικό σημείο της γέννησης του παιδιού μας, απολύτως συνειδητά και εκούσια κάνουμε ένα ή περισσότερα βήματα πίσω.** Και ένα ένα τα βήματα μαζεύονται. Ενώνονται και γίνονται μέτρα. Χιλιόμετρα.

Ξαφνικά, αυτός που «κάνει» τα πράγματα είναι το παιδί μας. Και αυτή είναι βέβαια η μαγική εξέλιξη των πραγμάτων και ο κύκλος της ζωής που κάνει τον κόσμο μας να γυρίζει.

Από το ενεργώ, στο παρακολουθώ.

Από το δρω, στο αντιδρώ.

Από το «κάνω», στο «στέκομαι δίπλα».

Χτυπάει το τηλέφωνο. Είναι η μαμά μου. «Τι κάνουν τα παιδιά;» Χαμογελάω. Φυσικά και απολαμβάνω την αγάπη της γιαγιάς προς τα εγγόνια της, υπάρχει άραγε μεγαλύτερη ευλογία; Όμως, κάπως ξαφνικά, η γενιά των μαμάδων έχει γίνει skip. Οι αόρατες ηρωίδες, multitaskers, never-enough-μαμάδες, που τα κάνουν όλα και συμφέρουν, καλύπτονται από ένα μοναδικό πέπλο που ρουφάει σαν μαγνήτης τις δικές τους ανάγκες, τα θέλω τους, τις επιθυμίες τους και, γιατί όχι, τις τρέλες τους. Κορίτσια δεν είμαστε ακόμη κι εμείς;

Θα μου πείτε «περνάς ηλικιακή κρίση;». Μπορεί. Σκέφτομαι πως η ζωή είναι εδώ και είναι δική μας.



Photo: Αλέξανδρος Μαρκής | Hair: Εύη Πατσιατζή
| Makeup: Σαββίνα Σκεπετάρη

Μιλάω με φίλες μου μαμάδες και συνειδητοποιώ πως κοιμόμαστε από τις 11, κατάκοπες στους καναπέδες, οι έξοδοί μας είναι όλες προγραμματισμένες με επίκεντρο τα παιδιά μας και οι χαρές μας είναι «το δόντι που βγήκε, το Α+ στην Ιστορία, ένα γκολ, μια πιρουέτα, η λεξούλα που είπε το μωρό» και, όπως φαίνεται, το όριο με τις *Μανούλες του Facebook* μοιάζει τρομακτικά ρευστό.

Όσοι με γνωρίζουν ξέρουν καλά πως όλα αυτά που γράφω –το δόντι, το γκολ, η πιρουέτα– είμαι η πρώτη που τα αντιμετωπίζει με δάκρυα συγκίνησης και χαράς. Οι φίλες μου συχνά με «κατηγορούν» πως είμαι *γεννημένη μανούλα* (αν ακούγατε και τον χρωματισμό της φωνής τους, θα καταλαβαίνατε!) και καθόλου δεν με ενοχλεί αυτός ο τίτλος.

Όμως φέτος, αυτή την άνοιξη, **έχω μια βαθιά, ακατανίκητη ανάγκη να ζήσω αλλιώς.** Να πάρω τη ζωή μου πίσω και να ΚΑΝΩ πράγματα.

Για εμένα.

Για τις ανάγκες μου.

Για τις επιθυμίες μου.

Αρχικά θα πρέπει να τις εντοπίσω. Γιατί τις έχω κρυμμένες τόσο καλά, που σε πρώτη φάση θα πρέπει να τις ανακαλύψω. Και αφού τις βρω, θέλω να προσπαθήσω να τις ικανοποιήσω. Τι θέλω; Να ξεκινήσω μαθήματα χορού. Το λέω χρόνια και κάθε φορά που το λέω το χαμόγελο ενθουσιασμού μετατρέπεται σε θλίψη. Γιατί μοιάζει με το «θέλω να πάω στο διάστημα». Αλλά ο χορός δεν είναι στο διάστημα. Είναι δίπλα μου και είναι ένα όνειρο εφικτό.

Θέλω με αυτό το editorial να πω σε όλες εσάς που αφήσατε τον εαυτό σας πίσω πως η ζωή είναι τώρα. Και είναι μία φορά. Και αν δεν πάρουμε εμείς οι ίδιες αποφάσεις για εμάς, δεν θα τις πάρει κανένας άλλος. Ένα βήμα τη φορά. **Κλείστε τα μάτια σας. Τι λαχταράει η καρδιά σας;** Ξέρω ότι όλες έχετε απάντηση σε αυτό.

Βρείτε την και ξαναβγείτε μπροστά. Τα παιδιά αγαπούν τις δυναμικές μαμάδες και αν δεν τους δείξουμε με το παράδειγμά μας πως οφείλουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας, πώς θα το κάνουν εκείνα στη δική τους ζωή;

Σας εύχομαι αυτή η άνοιξη να σας βρει στην καλύτερη στιγμή σας. Να φροντίζετε τον εαυτό σας, να τον αγαπάτε και να ξεκινήσετε να κάνετε πράγματα. Για εσάς.

Με αγάπη, Μυρτώ

@myrto_kazi



@nameit_gr

Είμαι η μάνα που με είδαν τα παιδιά μου να κλαίω...

Και μου προσέφεραν –παρά την ηλικία τους– την πιο ουσιαστική υποστήριξη!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΟ ΚΑΖΗ —

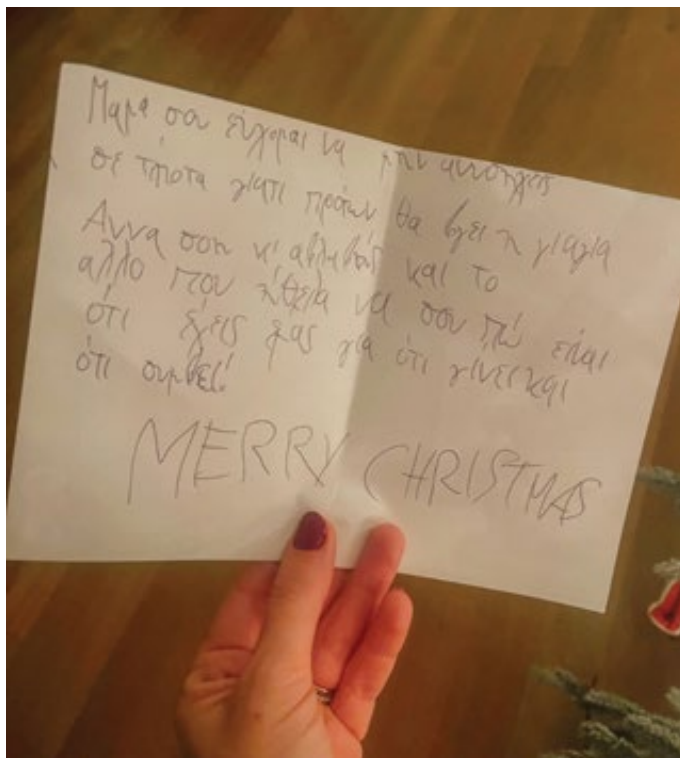
Τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές, η γιαγιά μας, η μαμά μου, βρίσκεται στο νοσοκομείο. Μετράμε περίπου 25 ημέρες άγχους, ανείπωτης αγωνίας, αϋπνίας, αφαγίας και κλάματος. Κλάμα. Πολύ κλάμα. Προσωπικά, όπως φαντάζεστε, έχω κλάψει πολύ. Πάρα πολύ. Δεν θα μπω σε θέματα υγείας και λεπτομέρειες, θα σας πω όμως πως αυτές οι 25 ημέρες ήταν για εμένα –όπως και για κάθε παιδί που έχει τον έναν γονιό του στο νοσοκομείο σε σοβαρή κατάσταση– ένας μεγάλος γολγοθάς, που εύχομαι με όλη τη δύναμη της καρδιάς μου να τελειώσει σύντομα.

Όπως, επίσης, εύχομαι το άρθρο αυτό να μην το διαβάσει ποτέ εκείνη, γιατί όλες αυτές τις ημέρες δεν έκλαψα ποτέ μπροστά της. Μπορεί έξω από το δωμάτιο να πλάνταζα, να έπλενα μανιτσώδες στο μπάνιο του ορόφου το πρόσωπό μου για να σβήσω τα δάκρυα, μα μόλις άνοιγα την πόρτα του δωματίου, φορούσα το πιο λαμπερό μου χαμόγελο. Δεν σε ξέρει η ίδια σου η μάνα; θα με ρωτήσετε. Με ξέρει. Φυσικά και με ξέρει. Αλλά, σε αυτές τις συνθήκες, συμβαίνει συχνά ο ασθενής να μην ψάχνει να βρει τι κρύβεται πίσω από την εικόνα που βλέπει. Και εκεί το άφηνα κι εγώ.

Ωστόσο, στο σπίτι δεν τα κατάφερα. Στον καναπέ, στο αυτοκίνητο όταν επέστρεφα, την ώρα που μαγείρευα, την ώρα που ντυνόμουν, όταν έκανα μπάνιο, τα δάκρυα έτρεχαν ποτάμι. Ήταν πέρα από τις δυνάμεις μου και, παρά τις προσπάθειές μου, σύντομα αποδέχτηκα την κατάσταση και παραδόθηκα σε ένα καθημερινό, ατελείωτο, σπαρακτικό κλάμα.

Και, δυστυχώς, ήταν αναπόφευκτο.

Τα παιδιά μου από τις πρώτες κιόλας ημέρες με είδαν να κλαίω. Αρχικά προσπάθησα να το κρύψω, να το καμουφλάρω, να το αποπροσανατολίσω, αλλά γρήγορα παραδόθηκα και σε αυτό. Τα παιδιά μου θα με έβλεπαν να κλαίω. Δεν υπήρχε άλλος δρόμος.



Η ηλικία τους είναι τέτοια που το να βλέπουν τη μαμά τους να κλαίει ήταν ένα μεγάλο σοκ. Η κόρη μου, ως πιο μικρή και αρκετά πιο ανεξάρτητη, έκλεισε την πόρτα επικοινωνίας και έκανε σαν να μη συμβαίνει. Δεν με ρώτησε, δεν μου μίλησε, δεν το συζητήσαμε ποτέ. Όταν όμως τελείωνα το κλάμα και σκούπιζα το πρόσωπό μου, μόνο τότε, ερχόταν στα πόδια μου, με έσφιγγε δυνατά με τα μικρά της χεράκια και, αφού περνούσαν μερικά δευτερόλεπτα απόλυτης ησυχίας, με άφηνε να φύγω. Σαν αυτή η σκηνή να μην είχε γίνει ποτέ.

Ο Οδυσσέας, από την άλλη, ένα παιδί με εξωφρενικά βαθιά ενσυναίσθηση, έζησε τα πάντα δίπλα μου. Μαζί μου. Από την πρώτη φορά που με είδε να κλαίω, ενεργοποίησε τα αντανάκλαστικά του και με ακολουθούσε κατά πόδας, για να είναι βέβαιος πως «η μαμά είναι καλά». Κάθε φορά που έκλαιγα, ερχόταν δίπλα μου. Χωρίς λόγια.

Με αγκάλιαζε σαν μεγάλος και εγώ κούρνιαζα ανάμεσα στα χεράκια του. Αφουγκραζόταν την ανάσα μου, τα πλευρά μου που πάλλονταν. Εκείνος, εκεί σταθερά, με αγκάλιαζε χωρίς να μιλάει. Σκέφτομαι τις άπειρες φορές που αγκάλιασα εγώ τα παιδιά μου και τα τόσο περιττά λόγια που τους έχω πει. «Μην κλαις, θα περάσει, εγώ είμαι εδώ, πάρε ανασούλες, δεν αξίζει να κλαις γι' αυτό» και άλλες φράσεις που πλέον ηχούν τόσο ανόητες στο κεφάλι μου. Ο Οδυσσέας δεν έβγαζε λέξη. Μόνο μου συμπαραστεκόταν. Βουβά και ουσιαστικά.

Ξεκίνησε να μου γράφει κάρτες. Σας παραθέτω την πρώτη μόνο, που μου την έγραψε την ημέρα που του είπα πως η γιαγιά μπήκε στο νοσοκομείο, ενώ ακολούθησαν πολλές ακόμα. Τις έβρισκα παντού. Στην τσάντα μου, κάτω από το μαξιλάρι, στο μπουφάν μου. Και τα βράδια ξεκίνησαν οι εφιάλτες, κι οι συζητήσεις μας για τη γιαγιά πριν κοιμηθεί ήταν ατελείωτες.

Εγώ, στο μεταξύ, είχα αποφασίσει να είμαι αληθινή. Ειλικρινής. Διάφανη.

Η μαμά του είχε αφεθεί πλήρως και εκείνος τη διαχειριζόταν με ωριμότητα ενήλικα. Και με αυτό το «Είμαι η μάνα που» ήθελα να σας πω πως, μέχρι στιγμής τουλάχιστον, δεν μετάνιωσα καθόλου που τα παιδιά μου έζησαν και αυτή, την πιο ευάλωτη πλευρά μου. Που είδαν ότι η μαμά τους δεν είναι μονίμως ευτυχισμένη, πως η μαμά τους γελάει δυνατά αλλά κλαίει εξίσου πολύ, πως η μαμά έχει καρδιά που πονάει, πως η μαμά τους αγαπάει χωρίς όρια τη δική της μαμά.

Δεν μου αρέσουν οι συμβουλές, ειδικά σε τόσο σοβαρά και ευαίσθητα θέματα, όμως αυτή η περιπέτεια με έβαλε σε πολλές σκέψεις και ήθελα να τις μοιραστώ μαζί σας. Εύχομαι να μη βρεθείτε ποτέ (ποτέ) σε αντίστοιχη κατάσταση και να μη χρειαστεί ποτέ τα παιδιά σας να έρθουν αντιμέτωπα με τα δακρυσμένα μάτια και την πονεμένη καρδιά της μαμάς τους. Ωστόσο, επειδή η ζωή τα έχει όλα, συγκέντρωσα μερικές σκέψεις μου.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, προσπάθησε να του εξηγήσεις τον λόγο που κλαις. Μην το αφήσεις στην άγνοια αλλά και μην του δώσεις περισσότερες πληροφορίες από όσες μπορεί να αντέξει, ανάλογα με την ηλικία του.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, προσπάθησε να μην είσαι σε ταυτόχρονο πανικό. Άφησε τα δάκρυά σου να κυλήσουν, όμως, αν μπορείς, μετρίασε την ένταση του κλάματός σου.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, προσπάθησε να το έχεις αγκαλίτσα. Η σωματική επαφή θα το ηρεμήσει. Κράτησέ του το χεράκι και κοίταξέ το στα μάτια. Παιδί σου είναι, θα καταλάβει. Το κλάμα συχνά κρύβει μέσα του και τα πιο γλυκά κι αληθινά μας χαμόγελα. Προσπάθησε να το διαβεβαιώσεις πως, για ό,τι κι αν συμβαίνει, θα βρεθεί μια λύση και πως είστε μαζί σε αυτό. Ομάδα.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, προσπάθησε στη συνέχεια να διατηρήσεις τις υπόλοιπες σταθερές της ζωής σας. Ναι, η μαμά άλλαξε και κλαίει, μα το σπίτι, το δωμάτιο, η ρουτίνα παραμένουν ίδια.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, θυμήσου πως εκείνη την ώρα το διδάσκει ακούσια το μεγαλύτερο μάθημα της ζωής. Το μάθημα της απόλυτης ειλικρίνειας και της ενθάρρυνσης της έκφρασης των συναισθημάτων του. Και μπορεί το παιδί σου να πονάει μαζί σου εκείνη τη στιγμή, ταυτόχρονα όμως δένεται μαζί σου και λαμβάνει από τη μαμά του ολόκληρη την πληροφωρία. Φυσικά και γνωρίζει πως δεν είσαι καλά και, αν σε έβλεπε να χαμογελάς ψεύτικα, θα ήταν για εκείνο ένα βασανιστήριο. Όσο μικρά κι αν είναι τα παιδιά μας, για ένα πράγμα πρέπει να είμαστε σίγουροι: **Μας γνωρίζουν όσο καλά τα γνωρίζουμε κι εμείς.**

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, σκέψου πως μπορεί μαζί με εσένα να λυτρώνεται κι εκείνο. Άφησέ το να εκφραστεί όπως νιώθει. Αδιαφορία, αγκαλιά, σπαρακτικό κλάμα, γέλιο, πείραγμα, γαργαλητό. Κάθε αντίδραση είναι λογική και τη θέλουμε. Μαζί με το δικό σου κλάμα, απελευθερώνεται και ο δικός του ψυχισμός.

Αν κλάψεις μπροστά στο παιδί σου, μην έχεις ενοχές. Είσαι μια αληθινή μαμά με μια μεγάλη καρδιά. Κανείς δεν έχει την απαίτηση από εσένα να είσαι μονίμως χαμογελαστή. Μην έχεις λοιπόν ούτε εσύ αυτή την απαίτηση από τον εαυτό σου.

.....

ΥΓ.: Είχα πει πως θα δημοσιεύσω αυτό το κείμενο μόνο αν η μαμά μου γίνει καλά και, για να το διαβάσετε, σημαίνει πως (χτυπάω όσα ξύλα έχω κοντά μου) είμαστε καλά και είμαστε σπίτι.



Διαβάστε κι άλλα άρθρα της στήλης «Είμαι η μάνα που...» στο www.boommag.gr

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

Αφιέρωμα
KIDS

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

We can't resist the new
TOMS collection!



Βρείτε
τη νέα συλλογή
TOMS στα
καταστήματα
DPAM.

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΣΑΡΗ

ΑΠΟΓΕΙΩΝΟΜΑΣΤΕ!

Your wings already exist,
all you have to do is fly!

Τα παιδιά μας.

Καρδιές που χτυπούν, μυαλά που δουλεύουν, ψυχές που ονειρεύονται. Η φετινή άνοιξη τα υποδέχεται με ηλιόλουστη διάθεση, χρωματιστά νίβες και χαμόγελα που διαρκούν όλη μέρα.

Τα ζητούμενα από τους γονείς; Ποιότητα ζωής, ισορροπία, ολοκληρωτική υποστήριξη, απελευθέρωση από τα στερεότυπα και απροϋπόθετη αγάπη. Θα τους τα δώσουμε.

Για να ανοίξουν τα φτερά τους και να μας οδηγήσουν σε ένα υγιές, ηθικό, συμπεριληπτικό μέλλον.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

Photos:
Panos Georgiou

Fashion director: Μαριλού Θεοδωρίδου
Hairstyles: Κωνσταντίνα Μιχοπάνου
Agency: NEW MODEL

Location: 
The Ellinikon Experience Park

Γαβριήλ: Bomber jacket, T-shirt, cargo παντελόνι, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Γαβριέλα: Bomber jacket, top με μανίκια από οργάντζα, πλισέ αέρινη φούστα, αξεσουάρ μαλλιών, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**



Γαβριέλα: Φούστα τζιν με ενσωματωμένο σορτς, T-shirt Santoro, metallic jacket, αξεσουάρ μαλλιών, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

Γαβριήλ: Τζιν cargo παντελόνι, T-shirt, φούτερ, sneakers Adidas | Όλα **Alouette**

DON'T MAKE
THEM WALK,
WHEN THEY
WANT TO FLY!

Γαβριέλα: Παντελόνι, jacket και T-shirt με λουλουδάκια από τούλι, τσάντα Billieblush και πέδιλα Naturino | Όλα **Lapin House**

Γαβριήλ: Τζιν παντελόνι Diesel, T-shirt Marc Jacobs, αμάνικο μπουφάν Timberland, sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Γαβριήλ: Παντελόνι, μπλούζα, μπουφάν με κουκούλα και sneakers Polo Ralph Lauren | Όλα **Lapin House**

Γαβριέλα: Φόρεμα κιπούρ, τζιν μπουφάν, αξεσουάρ μαλλιών, sneakers Michael Kors | Όλα **Lapin House**

Έπες χρόνο να γελάς,
αυτό είναι η μουσική της γυμνής.
Γιάννης Ρίτσος

Γαβριέλα: Τζιν
παντελόνι, T-shirt
μακρυμάνικο με
βολάν, αθλητικά
παπούτσια | Όλα
H&M

Γαβριήλ: Τζιν
παντελόνι, φούτερ, τζιν
μπουφάν, αθλητικά
μποτάκια | Όλα **H&M**

Γαβριέλα: Σεμιζιέ φόρεμα,
bomber jacket και ψηλά
sneakers | Όλα **H&M**

Γαβριήλ: Φούτερ,
τζιν παντελόνι και
sneakers | Όλα
H&M



Γαβριήλ: Φούτερ και τζιν παντελόνι | Όλα **Name It**

Γαβριέλα: Φόρεμα | **Name It**

FRESH AIR AND SUNSHINE ARE HARD TO BEAT!

Laura Ingalls Wilder

Γαβριήλ: Φούτερ και cargo παντελόνι | Όλα **Name It**



Γαβριέλα: Μακρυμάνικο top με πουλίες και φούστα | Όλα **Name It**





Γαβριήλ: T-shirt Young Hearts, σορτς Deconstructed Basic και πουκάμισο First Dive Denim Mao | Όλα **Two in a Castle**

Γαβριέλα: Καρό φόρεμα Birthday Party Countryside Vichy | **Two in a Castle**



Γαβριήλ: Μπλούζα με κουκούλα και σορτς Sandy Toes | Όλα **Two in a Castle**

Γαβριέλα: Τοπ με βολάν και φούστα Rainbowwaves Colour | Όλα **Two in a Castle**

Με τα τουβλάκια LEGO® DUPLO® χτίζουμε τις δεξιότητες του μέλλοντος

Σκρολάρουν με άνεση στην οθόνη ενός tablet πριν καν μιλήσουν, πολλά από τα επαγγέλματα που θα ακολουθήσουν δεν υπάρχουν ακόμη, και είναι πολύ πιθανό να έχουν τη δυνατότητα να πάνε διακοπές στο διάστημα. Μπορεί να μας χωρίζουν λίγες μόνο δεκαετίες με τα σημερινά νήπια, τους περίφημους εκπροσώπους της γενιάς Άλφα, αλλά απέχει τόσο πολύ ο τρόπος που μεγαλώνουν από αυτόν που έχουμε συνηθίσει. Όσο κι αν αλλάξουν τα πράγματα όμως, υπάρχει ένα all-time classic παιχνίδι που θα βρίσκεται πάντα σε κάθε παιδικό δωμάτιο: τα τουβλάκια LEGO DUPLO!

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —



LEGO DUPLO Εργοτάξιο οικοδομή



LEGO DUPLO Καρότο που μεγαλώνει

Διπλάσια σε μέγεθος από τα κλασικά τουβλάκια LEGO, σχεδιασμένα ειδικά για παιδιά ηλικίας από 1,5 ετών και για μικρά χεράκια, τα LEGO DUPLO είναι ιδανικά για τα παιδιά **προσχολικής ηλικίας**, καθώς τα ενθαρρύνουν να **μάθουν παίζοντας** και να καλλιεργήσουν τις απαραίτητες **δεξιότητες** που αποτελούν τα **εφόδια του μέλλοντος**. Και να πώς!

Ουάου! Ανοίγει το κουτί με τα τουβλάκια LEGO DUPLO και ξεδιπλώνεται ένας μαγικός κόσμος, γεμάτος εντυπωσιακά χρώματα και σχήματα, ένας κόσμος που προκαλεί το παιδί να τον εξερευνήσει. Να αγγίξει τα τουβλάκια, να τα περιεργαστεί, να κάνει τις πρώτες του απόπειρες να χτίσει κάτι δικό του, να εκφράσει τον ενθουσιασμό του, τη χαρά του, να μπει σε ένα παιχνίδι ρόλων, να καλλιεργήσει τη **συναισθηματική του νοημοσύνη**, να επικοινωνήσει.

Έλα να παίξουμε! Τα σετ παιχνιδιού LEGO DUPLO ενθαρρύνουν το ομαδικό παιχνίδι, τόσο με τη μαμά και τον μπαμπά, ενισχύοντας ακόμα περισσότερο τον μεταξύ τους δεσμό, όσο και το παιχνίδι με άλλα παιδιά, άρα και τη **συνεργασία**. Το παιδί μαθαίνει έτσι να σέβεται, να μοιράζεται, να κατανοεί τη θέση των άλλων, να αναπτύσσει ομαδικό πνεύμα και να συνυπάρχει αρμονικά.

Το ένα τουβλάκι πάνω στο άλλο... μια τόσο μικρή αλλά σημαντική κίνηση! Γιατί, πριν από αυτή, έχει προηγηθεί μια απόφαση και μια σειρά από ερωτήσεις... *Ποιο χρώμα είναι αυτό; Τι σχήμα; Πόσα τουβλάκια έχεις; Ποιο ταιριάζει με ποιο;* Και κάπως έτσι, παίζοντας, το παιδί μπαίνει σε διαδικασία να σκεφτεί, να προσπαθήσει, να δοκιμάσει, να πειραματιστεί, να προσπαθήσει ξανά, να βρει λύσεις και τρόπους, να κινηθεί με **ευελιξία**, να προσαρμοστεί σε νέες, πρωτόγνωρες συνθήκες και να αναπτύξει **κριτική σκέψη**.

Μαμά, κοίτα! Μια κατασκευή, ένας πύργος, ένα επίτευγμα που κατάφερε το νηπιάκι μας μόνο του και είναι τόσο περήφανο – κι εμείς μαζί του! Σκέφτηκε, συγκεντρώθηκε, χρησιμοποίησε τη δύναμη και τη **φαντασία** του και δημιούργησε κάτι από το μηδέν, κι αυτό ενισχύει την **αυτοπεποίθησή** του!

Και όταν τελειώσουμε την κατασκευή μας; Θα τη χαλάσουμε και θα φτιάξουμε ξανά άλλη, κι άλλη... και μετά κάτι διαφορετικό. Γιατί το παιχνίδι με τα πολυμορφικά παιχνίδια LEGO DUPLO όχι μόνο δεν τελειώνει ποτέ, αλλά και δεν έχει σωστούς ή λάθος τρόπους. **Μόνο άπειρες κι ανεξάντλητες δυνατότητες!**





Νηπιαγωγείο Εκπαιδευτηρίων Γείτονα

Εδώ η μάθηση έρχεται μέσα
από ατελείωτο παιχνίδι!

Είναι η πιο κρίσιμη ηλικία, η περίοδος που αρχίζουν να ορθώνουν το ανάστημά τους και να πατάνε στα πόδια τους, να αυτονομούνται, να εξερευνούν τον κόσμο, να οδηγούνται σε συμπεράσματα, να ανακαλύπτουν τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά τους, να διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους. Και αυτό που χρειάζονται τώρα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα. Αυτός είναι και ο άξονας που διατρέχει όλα τα προγράμματα που εφαρμόζονται στο Νηπιαγωγείο των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: BOOM TEAM



Παιχνίδι + δημιουργία = ανακάλυψη = μάθηση!

Η εξίσωση είναι απλή και αποδεικνύει για ποιον λόγο το παιχνίδι εδώ έχει τον πρώτο λόγο! Γιατί μέσα από αυτό τα παιδιά αποκτούν γνώσεις και αναπτύσσουν δεξιότητες όπως η συνεργασία, η υπευθυνότητα, η επιμονή, η υπομονή, η εμπιστοσύνη, η ενσυναίσθηση, η δημιουργικότητα. Έτσι, τα νηπιακία των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, καθώς παίζουν...

- δημιουργούν, συναρμολογούν, διαλύουν και ξαναφτιάχνουν, κι έτσι αντιλαμβάνονται πώς κινούνται τα αυτοκινητάκια ή πώς λειτουργούν οι ανεμόμυλοι, τα γρανάζια και πολλά άλλα
- καλλιεργούν κινητικές δεξιότητες και μυούνται στον κόσμο του αθλητισμού
- μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες
- βελτιώνουν και εμπλουτίζουν τον προφορικό λόγο
- αποκτούν φωνολογική επίγνωση
- κάνουν τις πρώτες προσπάθειες να αποτυπώσουν γραπτά τις σκέψεις και τις ιδέες τους
- αναπτύσσουν τη μαθηματική και την κριτική τους σκέψη
- εξοικειώνονται με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή
- καλλιεργούν την αισθητική τους
- πειραματίζονται με τους ήχους και τις μουσικές, τα διαφορετικά υλικά και τις τεχνικές ζωγραφικής και εκφράζονται μέσω αυτών
- εξοικειώνονται με τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος και της φωνής τους καθώς παίζουν θέατρο ή κουκλοθέατρο
- έρχονται καθημερινά σε επαφή με την αγγλική γλώσσα



Στο βάθος (του μυαλού τους) κήπος!

Το μυαλό των παιδιών στη νηπιακή ηλικία μοιάζει με έναν εύφορο κήπο. Είναι έτοιμο να δεχτεί σπόρους-ιδέες κι ερεθίσματα για να ανθίσει... Και δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι, στο ευχάριστο, ασφαλές και οικογενειακό περιβάλλον των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, κυριαρχεί το πράσινο και έτσι, συχνά, το πλούσιο φυσικό περιβάλλον του σχολείου και ο κήπος μετατρέπονται σε σχολική τάξη. Συνεπώς, με βιωματικό τρόπο τα παιδιά παρατηρούν, διερευνούν, πειραματίζονται, συγκρίνουν, ανακαλύπτουν, αποκτούν πολύτιμες εμπειρίες και γνώσεις, ενώ παράλληλα:

- ενισχύεται η έμφυτη περιέργειά τους
- μαθαίνουν για τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους χρησιμοποιώντας όλες τους τις αισθήσεις και αντιλαμβάνονται τις δυνατότητες και τα όριά τους
- κινητοποιούν τη φαντασία τους
- επικοινωνούν, συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν ανταλλάσσοντας ιδέες και απόψεις, αναλαμβάνουν ευθύνες
- διαμορφώνουν περιβαλλοντική συνείδηση
- ευαισθητοποιούνται σε θέματα κοινωνικής δράσης και προσφοράς



Τα προγράμματα και οι δράσεις του Νηπιαγωγείου στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα είναι αναπτυξιακά κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών και έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά, με γνώμονα τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους. Μυούν τα παιδιά στις επιστήμες, τις τέχνες και τον πολιτισμό με στόχο την πολύπλευρη ανάπτυξή τους, ενώ παράλληλα προετοιμάζουν τα μεγαλύτερα για τη μετάβαση στο Δημοτικό.

Info:

Οι εγγραφές για τη νέα χρονιά έχουν ξεκινήσει!



www.geitonas.edu.gr

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής

Τηλέφωνο: 210 9656200

E-mail: mail@geitonas-school.gr



Καρότα-μαρκαδόροι, ιπτάμενες καντίνες και κινήγι... χρωμάτων!

Η ομάδα του **Logocare** προτείνει τις πιο ευφάνταστες ανοιξιάτικες δραστηριότητες

Όσο οι ημέρες μεγαλώνουν τόσο μειώνεται η διάθεσή μας για μελέτη και συγκέντρωση. Τίποτα πια δεν μας κρατάει στο σπίτι και αυτό είναι καταπληκτικό, γιατί έξω, στο πάρκο, στη γειτονιά, στον κήπο, ακόμα και στο μπαλκόνι του σπιτιού μας κρύβονται αμέτρητες αφορμές για εξερεύνηση και δημιουργική μάθηση μέσα από το παιχνίδι. Η **Σοφία Παπαφάνη** και η **Δώρα Χαρατσάρη**, δημιουργοί του κέντρου Logocare, έχουν, όπως πάντα, τις καλύτερες ιδέες για δραστηριότητες μέσα από τις οποίες τα παιδιά εξασκούν δεξιότητες αδρής και λεπτής κινητικότητας, καλλιεργούν τη φαντασία, τη μνήμη και τη συγκέντρωση κι εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Τα πάνω κάτω!

Μαζεύουμε αγαπημένα λουλούδια από τον κήπο ή τη γειτονιά και κόβουμε προσεκτικά τα κοτσάνια τους, ώστε να μην έχουν πολλά φύλλα. Μετά, παίρνουμε το σουρωτήρι της μαμάς, το γυρίζουμε ανάποδα και περνάμε τα λουλούδια από τις τρύπες που κανονικά περνάει το νερό. Έχετε δει πιο ωραίο βάζο;

Ενισχύουμε:

- Λεπτή κινητικότητα
- Παρατηρητικότητα
- Συντονισμό κινήσεων

Το καρότο που άλλαξε καριέρα...

Διαλέγουμε από το καλάθι με τα λαχανικά που έχουμε στην κουζίνα ένα μεγάλο καρότο και το κρατάμε παριστάνοντας πως είναι μαρκαδόρος. Φανταζόμαστε την άκρη του ως μύτη μολυβιού, τη βουτάμε σε δαχτυλομπογιές ή τέμπερα και δημιουργούμε χρωματιστά λουλούδια και άλλα σχέδια.

Ενισχύουμε:

- Λεπτή κινητικότητα και λαβή μολυβιού
- Συντονισμό ματιού-χειριού
- Φαντασία και δημιουργικότητα

Το κινήγι των χρωμάτων

Παίρνουμε μια άδεια αυγοθήκη και ζωγραφίζουμε κάθε θέση αυγού με διαφορετικό χρώμα. Έπειτα, ξεκινάμε την εξερεύνηση στη φύση, σε ένα δάσος ή στο πιο κοντινό πάρκο, ψάχνοντας αντικείμενα που να έχουν ένα από τα χρώματα της αυγοθήκης μας. Σκοπός μας είναι αυτό που θα βρούμε να χωράει στη μικρή θεσούλα του και να καταφέρουμε να γεμίσουμε όλες τις θέσεις. Ποιος θα το ολοκληρώσει πρώτος;

Καλλιεργούμε:

- Παρατηρητικότητα
- Αναγνώριση χρωμάτων και μεγεθών
- Συγκέντρωση και προσοχή
- Λεξιλόγιο
- Ομαδικό πνεύμα



Ο μαγικός ζωμός

Παίρνουμε έναν μεγάλο, άδειο κουβά και τον μετατρέπουμε σε χύτρα. Ένα μακρύ ξύλο θα είναι το ραβδί μας και πράγματα που βρίσκουμε στη φύση θα γίνουν τα συστατικά της συνταγής μας. Ρίχνουμε χώμα, πέταλα, φύλλα, πέτρες, άμμο, λουλούδια, κοτσάνια κ.ά. και τα ανακατεύουμε αργά και σταθερά. Έτοιμος ο μαγικός ζωμός μας. Προσοχή: Μην το πιείτε, απλά περιεργαστείτε!

Καλλιεργούμε:

- Φαντασία και δημιουργικότητα
- Λεξιλόγιο
- Περιγραφικό και αφηγηματικό λόγο
- Αισθητηριακό παιχνίδι

Ιπτάμενη καντίνα!

Μαζεύουμε ρολά από χαρτί υγείας και τα αλείφουμε με φιστικοβούτυρο. Στη συνέχεια τα πασπαλίζουμε με σποράκια, τα οποία, χάρη στο φιστικοβούτυρο, κολλάνε πάνω και μένουν σταθερά. Κρεμάμε κάθε ρολό με ένα κορδόνι στο κλαδί ενός δέντρου και η ιπτάμενη καντίνα για τους φτερωτούς μας φίλους είναι έτοιμη.

Εξασκούμε:

- Λεπτή κινητικότητα
- Συντονισμό κινήσεων
- Αισθητηριακό παιχνίδι

Άκου... να δεις!

Ξεκινάμε για μια βόλτα στη γειτονιά, αναζητώντας... ήχους! Αυτήν τη φορά όμως χρησιμοποιούμε την ακοή μας περισσότερο από την όρασή μας. Ανακαλύπτουμε ήχους που προκαλούνται από τη φύση και τους διαχωρίζουμε από εκείνους που προκαλούνται απ' τους ανθρώπους ή τις μηχανές. Ποιοι ήχοι λέτε να νικήσουν;

Εξασκούμε:

- Συγκέντρωση και προσοχή
- Προσανατολισμό
- Κριτική σκέψη και αισθήσεις

Στο Κέντρο Ειδικής Αγωγής Logocare, υφασμάτινες αιώρες, ανεμόσκαλες, ειδικά διαμορφωμένοι τοίχοι αναρρίχησης, κεκλιμένα επίπεδα, ακόμα και τραμπολίνο χρησιμοποιούνται ως εργαλεία μάθησης. Εδώ τα παιδιά:

✓ Μαθαίνουν μέσα από το διαδραστικό παιχνίδι.

✓ Ενισχύουν τις δεξιότητές τους, εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους και διορθώνουν συντακτικά και γραμματικά λάθη.

✓ Μαθαίνουν να εκφράζονται όχι μόνο με λέξεις αλλά και με χειροτεχνίες, όπως ο πηλός ή η ζωγραφική, καθώς και μέσα από άλλες μορφές έκφρασης, όπως ο χορός και το θεατρικό παιχνίδι.

logocare
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

WWW.LOGOCARE.GR



@logocarekifisia



@logocare_

Διεύθυνση: Χαριλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858

Παιδική παχυσαρκία

Το 80% των παχύσαρκων παιδιών 10-15 ετών θα παραμείνουν παχύσαρκοι ενήλικες

Γράφει η Τζέσικα Αρδίτη, Παιδοενδοκρινολόγος,
Επιστημονικός Συνεργάτης, Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών



Τι είναι η παιδική παχυσαρκία;

Η παχυσαρκία είναι μια χρόνια νόσος. Η διάγνωση της παιδικής παχυσαρκίας γίνεται με τον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος (στα αγγλικά: body mass index, BMI). Ο φυσιολογικός δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) μεταβάλλεται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, συνεπώς είναι σημαντικό ο ιατρός να τον υπολογίσει και να τον βάλει στην καμπύλη του ΔΜΣ του παιδιού. Αν ο ΔΜΣ είναι πιο ψηλός από το 85% των παιδιών του ίδιου φύλου και της ίδιας ηλικίας, τότε το παιδί είναι υπέρβαρο. Σε περίπτωση όμως που είναι πάνω από το 95% των παιδιών του ίδιου φύλου και της ίδιας ηλικίας, τότε το παιδί πάσχει από παχυσαρκία.

Γιατί πρέπει να μας ανησυχεί η παιδική παχυσαρκία;

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία αυξάνουν τις πιθανότητες σοβαρών επιπλοκών στην υγεία. Επιπλοκές όπως ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση και η υπερχοληστερολαιμία μπορούν να ξεκινήσουν ακόμα και στην παιδική ηλικία!

Επιπλοκές:

- Παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή (το 80% των παχύσαρκων παιδιών 10-15 ετών θα παραμείνουν παχύσαρκοι ενήλικες)
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- Υπέρταση
- Υπερχοληστερολαιμία
- Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο
- Διαβήτης κύησης
- Αποφρακτική άπνοια
- Ηπατική νόσος
- Αρθρίτιδα
- Καρκίνος

Η παχυσαρκία μπορεί ακόμα να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Τι προκαλεί την παχυσαρκία;

Η παχυσαρκία είναι ένα πολύπλοκο πρόβλημα και όχι απλά ένα θέμα θέλησης ή αυτοελέγχου. Γενικότερα, είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης τροφών, ανεπαρκούς σωματικής άσκησης, αλλά και της γενετικής προδιάθεσης του κάθε ατόμου. Επιπλέον, ένα παιδί μπορεί να πάσχει από κάποια συγκεκριμένη γενετική κατάσταση που οδηγεί στην παχυσαρκία. Πιο σπάνια όμως μπορεί να προέλθει και από άλλες αιτίες όπως ενδοκρινολογικά νοσήματα, π.χ. υποθυρεοειδισμός, σύνδρομο Cushing.

Πώς αντιμετωπίζουμε την παιδική παχυσαρκία και τους παράγοντες που επηρεάζουν το βάρος του παιδιού;

1. Αναγνώριση του προβλήματος: Όσο πιο νωρίς αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα του αυξημένου βάρους και της παχυσαρκίας, τόσο πιο εύκολα και καλά θα είναι τα αποτελέσματα, ασχέτως της αιτίας. Ακόμα και αν οφείλεται σε γενετικό σύνδρομο, μπορούμε να μειώσουμε ή να προλάβουμε το πρόβλημα. Έτσι, είναι σημαντικό να γίνει η διερεύνηση της αιτίας του αυξημένου βάρους/παχυσαρκίας για να συσταθεί και η καταλληλότερη αντιμετώπιση.

2. Πρόληψη και αντιμετώπιση πάνε χέρι χέρι. Ο στόχος είναι να βοηθήσουμε το παιδί να αποκτήσει υγιεινές συνήθειες ζωής (μαζί με όλη την οικογένειά του):

- **Θηλασμός** για, ιδανικά, περισσότερους από 6 μήνες. Τα βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά για 3 με 5 μήνες έχουν 35% λιγότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκα στην έναρξη του σχολείου.
- Σωστές ποσότητες φαγητού.
- **Αποφυγή συχνής πρόσληψης** τροφών υπερβολικά πλούσιων σε θερμίδες και λίπος (γλυκά, σουβλάκια, πατατάκια κ.ά.).
- Φρούτα και λαχανικά καθημερινά.
- **Σταθερά ωράρια γεύματος**, όχι τσιμπολόγημα.
- **Συστηματική σωματική άσκηση** που το ευχαριστεί και σωστές συνήθειες, π.χ. να χρησιμοποιεί σκάλες, να πηγαίνει με τα πόδια στο σχολείο/φροντιστήριο κτλ.
- Περιορισμός του χρόνου μπροστά από οθόνες.
- **Σταθερό πρόγραμμα ύπνου.** Τα παιδιά που κοιμούνται αργά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αυξήσουν το βάρος τους.

— Η **ψυχολογική υποστήριξη** του παιδιού κατά τη διάρκεια της προσπάθειας για απώλεια βάρους είναι συχνά καθοριστική. Ξέρουμε επίσης ότι κάποιες αρνητικές εμπειρίες μπορεί να οδηγήσουν ένα παιδί στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, με αποτέλεσμα η αντιμετώπισή τους να είναι πρωταρχική.

— Εκτός από τις αλλαγές στην καθημερινότητα του παιδιού, θα πρέπει να μελετηθεί με προσοχή η κάθε περίπτωση με τον θεράποντα ενδοκρινολόγο, ώστε να συζητηθεί η πιθανή φαρμακευτική παρέμβαση σε συγκεκριμένες διαγνώσεις ή όταν υπάρχουν συννοσηρότητες (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης).

— Η χειρουργική παρέμβαση αφορά μόνο πολύ σοβαρές καταστάσεις μεγάλων εφήβων.

Ο παιδοενδοκρινολόγος βοηθά στην εκτίμηση της αιτίας της παχυσαρκίας και των πιθανών επιπλοκών, καθοδηγεί την αντιμετώπιση και παρακολουθεί τη θεραπεία της.



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ**
Παιδιατρικό Κέντρο
Αθηνών

40 χρόνια
Φροντίδας & αγκαλιάς!

Είμαστε κοντά σας, σε κάθε του βήμα!

Το Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών, η πρώτη ιδιωτική παιδιατρική κλινική στην Ελλάδα, από το 1982, παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας για τα παιδιά. Διαθέτει επιστημονικό προσωπικό όλων των παιδιατρικών ειδικοτήτων και υποειδικοτήτων, εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό στη φροντίδα των παιδιών, υπεράσχυχρονες εγκαταστάσεις και ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό τεχνολογίας αιχμής. Μοναδικό μας μέλημα είναι η σωστή διάγνωση και η αποτελεσματική θεραπεία στα παιδιά.

Εμπιστευτείτε τη φροντίδα τους, στα χέρια μας!

www.paidiatriko.gr

Πώς θα μάθω στο παιδί μου να προστατεύει το σώμα του και τον εαυτό του;

Συνέντευξη με την ψυχολόγο-
συγγραφέα Φρόσω Φωτεινάκη

Το νέο παιδικό βιβλίο της δεν θα μπορούσε να είναι πιο επίκαιρο: Το «Να σε κάνω μια αγκαλιά;» (εκδ. Διόπτρα), σε εικονογράφιση της Φωτεινής Τίκκου, μιλάει για τη συναίνεση και τη σημασία των ορίων. Με αυτή την αφορμή, η συγγραφέας και ψυχολόγος μάς δίνει συμβουλές για να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από περιστατικά που δεν είναι τόσο σπάνια όσο, ίσως, θα θέλαμε να πιστεύουμε.

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

Γιατί αποφασίσατε στο βιβλίο «Να σε κάνω μια αγκαλιά;» να μιλήσετε για τα όρια και τη συναίνεση δίνοντας φωνή σε μια μικρή, φανταστική ηρωίδα;

Αποφάσισα να γράψω αυτή την ιστορία αφουγκραζόμενη τις παραβιάσεις που δεχόμαστε στην παιδική ηλικία μας αλλά και στην ενήλικη ζωή. Παραβιάσεις που δυσκολευόμαστε να οριοθετήσουμε, συμπεριφορές και λόγια που θέλουμε αλλά φοβόμαστε να σταματήσουμε, και ένας εαυτός στο περιθώριο που δεν αγαπάμε, δεν αγκαλιάζουμε, δεν μάθαμε να σεβόμαστε. Το βιβλίο αυτό λοιπόν ήρθε για να μιλήσει στα μικρά παιδιά –και στους ενήλικες αναγνώστες– για τα δικαιώματά τους. Το δικαίωμα να διαλέγουν τις αγκαλιές και τα αγγίγματα στο σώμα τους, το δικαίωμα να λένε «όχι», το δικαίωμα να αγκαλιάζουν και να προστατεύουν –πρώτα– τον εαυτό τους.

Είναι πραγματικά συναρπαστικό το πώς το βιβλίο λειτουργεί σαν εργαλείο θεραπευτικό. Τα παιδιά ταυτίζονται με τους ήρωες και δίπλα τους μαθαίνουν και ενσαρκώνουν νέες στάσεις, συμπεριφορές, κινήσεις. Αυτή η ταύτιση βοηθά εμάς τους συγγραφείς, γονείς, δασκάλους, θεραπευτές να διαδώσουμε δύσκολα μηνύματα, που οι οικογένειες διστάζουν να αναδείξουν και να επεξεργαστούν ή ακόμα δυσκολεύονται να βρουν τα λόγια ώστε να το κάνουν.

Πώς μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τα όρια και τη συναίνεση; Ποιες συμβουλές δίνετε;

Η συμβουλή που δίνω πάντοτε είναι η εξής: Μην προσπαθείτε να προστατεύσετε το παιδί από τους «κακούς ξένους» καλλιεργώντας τον φόβο. Προστατεύστε το παιδί σας καλλιεργώντας την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό στο σώμα του, δείχνοντας εσείς οι ίδιοι αυτή την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό. «Πώς το κάνουμε αυτό;» θα αναρωτηθούν πολλοί. Ρωτώντας τα παιδιά μας πριν τα αγκαλιάσουμε, και μαθαίνοντας στο περιβάλλον να ρωτάει. Αφήνοντας τα παιδιά μας να επιλέξουν αν χρειάζονται ένα ακόμα ρούχο ή μια μπουκιά ακόμα φαγητό, δείχνοντας εμπιστοσύνη σε εκείνα και στην ικανότητα να ακούν το σώμα τους. Δείχνοντας σεβασμό στα «όχι» τους και στα συναισθήματά τους. Δημιουργώντας αυτή την κουλτούρα συναίνεσης στο σπίτι ή στο σχολείο, δημιουργούμε τις κατάλληλες συνθήκες ώστε το παιδί να μάθει να διεκδικεί τα δικαιώματά του ακόμα κι όταν εμείς δεν είμαστε εκεί!



Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια ότι ένα μικρό παιδί έπεσε θύμα παρενόχλησης/κακοποίησης;

Το σώμα λέει πάντα την αλήθεια, και έτσι το άβολο συναίσθημα, η ντροπή, η πίεση, ο πόνος είναι οι κραυγές του σώματος ενός παιδιού απέναντι στη βία. Οι γονείς αντιλαμβανόμαστε με την παρατήρηση, με το να αφουγκραζόμαστε το παιδί μας, τη διάθεσή του, την όρεξη για φαγητό/παιχνίδι, τον ύπνο του, όλες αυτές τις ρουτίνες που δίνουν χαρά, ηρεμία, χαλάρωση και που ένα παραβιασμένο παιδί δυσκολεύεται αφάνταστα να ακολουθήσει, μιας και με έναν τρόπο τιμωρεί τον εαυτό του. Η απόσυρση, οι εντάσεις και τα ξεσπάσματα, η αγχώδης συμπτωματολογία είναι πάντοτε κόκκινες σημαίες. Αν έχουμε υποψία παρενόχλησης, είναι απαραίτητο να λάβουμε υποστήριξη από ψυχολόγο για το πώς θα προσεγγίσουμε το παιδί μας, και βέβαια απευθυνόμαστε στην αστυνομία και σε φορείς όπως η 24ωρη Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107 του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Θα ήθελα να κλείσουμε με κάτι αισιόδοξο: Ποια είναι τα καταγεγραμμένα από την επιστήμη οφέλη μιας αγκαλιάς με ανθρώπους που αγαπάμε;

Η ασφαλής, συναινετική και διαλεγμένη από εμάς αγκαλιά μάς ανακουφίζει από το άγχος, αφού το σώμα εκκρίνει ιωκυτοκίνη, μας ανακουφίζει από τον ψυχικό και σωματικό πόνο, γιατί η ιωκυτοκίνη σταματά τα σήματα πόνου, μας συνδέει συναισθηματικά με τους ανθρώπους μας καλλιεργώντας ένα αίσθημα ασφάλειας και μειώνει τις πιθανότητες για εμφάνιση κατάθλιψης. Επιπλέον, η αγκαλιά που επιλέγω διευκολύνει τον ύπνο μου, ηρεμεί την αναπνοή μου, ρυθμίζει την καρδιακή μου λειτουργία και καθιστά λιγότερο πιθανές λοιμώξεις και άλλες ασθένειες. Φυσικά, στην παιδική ηλικία, η ασφαλής αγκαλιά βοηθά στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στην καλλιέργεια ενός ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης με το παιδί.

Αφιέρωμα PREGNANCY AND NEW PARENTS

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

IT'S ALL SPRING TO ME!

The ultimate pregnancy shopping guide

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ —

Flower alert!

Η άνοιξη έρχεται και φέρνει μαζί της μοναδικά floral items, που προδιαθέτουν τις μέλλουσες μαμάδες να δημιουργήσουν τα πιο μοντέρνα pregnancy looks.

1. Σκουλαρίκια Daisy από ασήμι με ρόδιο και μπλε, πράσινο σμάλτο, **Georg Jensen**.
2. Midi τιλσέ φόρεμα από σιφόν, **H&M**.
3. Μάσκα ύπνου, **Liberty**.
4. Μπουκάλι Violet Roses, **Chilly's**.
5. Σουτιέν θηλασμού, **Cache Coeur**.
6. Φόρεμα θηλασμού με βολάν, **Ripe**.
7. Scrunchie με φερμουάρ, **Balenciaga, Farfetch**.
8. Βολίτσα, **Ted Baker**.
9. Βαμβακερή πιτζάμα, **Erdem**.
10. Sneakers, **VANS**.
11. Κολάν εγκυμοσύνης, **Adidas**.
12. Headband από μετάξι, **Gucci**.
13. Gift box Daises για το νεογέννητο, **The Angel**.
14. Τσάντα μητρότητας από 100% βαμβάκι, **Zara**.
15. Βρεφική κουβέρτα, **Ted Baker**.
16. Ψάθινο καλάθι, **Tartine et Chocolat**.
17. Βρεφικός υπνόςσας, **Versace**.

Pastel harmony

Η αρμονία της ανοιξιάτικης φύσης «ζωντανεύει» στις εμφανίσεις των moms-to-be, που επιλέγουν τα πιο ονειρεμένα pastel χρώματα για τα outfits τους.

1. Βρεφικός υπνόςσας, **Dolce & Gabbana**.
2. Gift box για το νεογέννητο, **Bonpoint**.
3. Πιτζάμα θηλασμού, **Cache Coeur**.
4. Σετ από εσώρουχα θηλασμού, **Women' Secret**.
5. Ολόσωμη φόρμα, **Ripe**.
6. Τσάντα αλλαγής πάνας, **Lapin House**.
7. Σετ με ριμπ πλέξη, **H&M**.
8. Πουλόβερ με glitter λεπτομέρειες, **Chiara Ferragni**.
9. Running παπούτσια Ultraboost 22, **Adidas**.
10. Μαξιλάρι θηλασμού, **La Millou**.
11. Tie-dye sneakers, **TOMS**.
12. Headband με διακοσμητικές χάντρες, **Accessorize**.
13. Ζακάρ φόρεμα, **Chiara Ferragni**.
14. Ζέρσεϊ σουτιέν θηλασμού (2 τμχ.), **H&M**.
15. Κολάν εγκυμοσύνης, **Nike**.
16. Μπουκάλι Ombré Dusk, **Chilly's**.

BABY ON BOARD Q&A

Οι γονείς ρωτούν, η ομάδα της CYBEX απαντά

Γνωρίζετε καλά ότι το παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου είναι απαραίτητο για κάθε διαδρομή με το παιδί. Έχετε όμως άπειρα ερωτήματα για τη σωστή επιλογή και χρήση του και μας τα στείλατε στο IG account του BOOM. Γι' αυτό κι εμείς αναζητήσαμε τις απαντήσεις στη CYBEX, τη Νο1 εταιρεία παγκοσμίως στον κλάδο της βρεφανάπτυξης, που κατέχει ηγετική θέση στην παιδική ασφάλεια, συνδυάζοντας την έξυπνη λειτουργικότητα με το σύγχρονο design, τη μέγιστη ασφάλεια και την κορυφαία ποιότητα.

Q Περιμένουμε από μέρα σε μέρα το μωρό μας... Έχω ακούσει ότι είναι υποχρεωτικό από την πρώτη φορά που θα μπει στο αυτοκίνητο, για να μεταφερθεί από το μαρινετίριο στο σπίτι, να τοποθετηθεί σε βρεφικό κάθισμα. Ισχύει;

A Πράγματι, είναι υποχρεωτικό το μωρό να κάθεται σε κάθισμα αυτοκινήτου από την πρώτη κιόλας διαδρομή. Αποτελεί, μάλιστα, προϋπόθεση για την έξοδο από το μαρινετίριο, συνεπώς πρόκειται για μία από τις πρώτες αγορές που θα πρέπει να κάνετε. Σας προτείνουμε να επιλέξετε ένα κάθισμα επώνυμο και πιστοποιημένο από ανεξάρτητους φορείς, όπως το Cloud Z2 i-Size. Μην ξεχνάτε ότι μέχρι 15 μηνών θα πρέπει να είναι τοποθετημένο με φορά προς τα πίσω!

Q Το παιδί μου κοντεύει να με φτάσει σε ύψος και λέει ότι θέλει να αρχίσει να κάθεται σε κάθισμα «για μεγάλους»... Μέχρι ποια ηλικία χρειάζεται το παιδικό κάθισμα;

A Κατανοούμε πόσο μεγάλη πρόκληση είναι, ωστόσο έτσι εξασφαλίζεται η μέγιστη ασφάλειά του. Πρέπει να κάθεται σε παιδικό κάθισμα μέχρι να γίνει 12 ετών (ή 150 εκατοστά ύψος). Όταν ξεπεράσει τα 100 εκατοστά, μπορείτε να επιλέξετε ένα κάθισμα που δένεται με τις ζώνες του αυτοκινήτου, όπως το Solution T i-Fix που καλύπτει τις ανάγκες του για όσο μεγαλώνει, χάρη στην αυτόματη προσαρμογή ύψους και μήκους. Δίνοντας εσείς το καλό παράδειγμα της ζώνης ασφαλείας, θα ακολουθήσει κι εκείνο!

Q Η ξαδέρφη μου μου χάρισε το κάθισμα αυτοκινήτου που χρησιμοποιούσε για το δικό της μωρό. Διάβασα όμως κάπου ότι τα μεταχειρισμένα καθίσματα δεν είναι ασφαλή.

A Κάτι που ίσως πολλοί δεν γνωρίζουν είναι πως και τα καθίσματα αυτοκινήτου έχουν μέση διάρκεια ζωής περίπου τα 7-8 χρόνια, από τη στιγμή που το παιδί θα τα χρησιμοποιήσει για πρώτη φορά. Συνεπώς, δεν είναι ασφαλές να χρησιμοποιείτε μεταχειρισμένα καθίσματα. Μάλιστα, σε περίπτωση που ένα κάθισμα έχει εμπλακεί σε ατύχημα, είναι απαραίτητο να αντικατασταθεί και να μη χρησιμοποιηθεί ξανά.

Q Τώρα που μεγαλώνει το μωρό μου, νομίζω ότι δεν του αρέσει που κάθεται με φορά προς τα πίσω! Μέχρι ποια ηλικία το κάθισμα πρέπει να κοιτάει ανάποδα;

A Σύμφωνα με τον τελευταίο Κανονισμό της ΕΕ UN R129/03 i-Size, τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 15 μηνών (περίπου 76 εκατοστά ύψος) και ιδανικά μέχρι 4 ετών. Σε κάθε περίπτωση, για κάθε διαδρομή με το αυτοκίνητο, μικρή ή μεγάλη, τα παιδιά πρέπει να κάθονται στο κατάλληλο κάθισμα αυτοκινήτου, ανάλογα με το ύψος και την ηλικία τους.

Q Διάβασα κάπου ότι πλέον υπάρχουν και παιδικά καθίσματα με αερόσακους. Να τα προτιμήσω;

A Η τεχνολογία του αερόσακου, βασικό χαρακτηριστικό ασφαλείας, δεν είχε αξιοποιηθεί στην κατηγορία των παιδικών καθισμάτων μέχρι την κυκλοφορία του Anoris T i-Size: το μοναδικό κάθισμα με ενσωματωμένο αερόσακο που καλύπτει όλο το σώμα του παιδιού, θέτοντας νέα πρότυπα στην ασφάλεια. Αξίζει πραγματικά να το εμπιστευτείτε, καθώς παρέχει περίπου 50%* περισσότερη προστασία από τα καθίσματα με ζώνες ασφαλείας και απεριόριστη άνεση και επικοινωνία, μιας και τοποθετείται με φορά προς τα εμπρός.



Cloud Z2 i-Size:

Μια ασφαλής αγκαλιά εκτός σπιτιού
Κατάλληλο από τη γέννηση έως περίπου 24 μηνών (45-87εκ.)
• Διαθέτει μία επιπλέον θέση ανάκλισης εντός αυτοκινήτου, που επιτρέπει στο παιδί να χαλαρώνει χωρίς συμβιβασμούς στην ασφάλεια.
• Ένα πρόσθετο βελτιωμένο μαξιλάρι δημιουργεί μια σχεδόν επίπεδη θέση για τα νεογέννητα.
• Η επιβίβαση και αποβίβαση του παιδιού γίνεται παιχνιδάκι, χάρη στη δυνατότητα περιστροφής έως και 180° της βάσης Z2.
• Εκτός αυτοκινήτου, ξαπλώνει σε εργονομική οριζόντια θέση και τοποθετείται πάνω σε όλα τα καρότσια της CYBEX.

Pallas G i-Size:

Μεγαλώνει μαζί με το παιδί!
Κατάλληλο για παιδιά μεγαλύτερα από 15 μηνών έως 12 ετών (76-150εκ.)
• Ένα κάθισμα 2-σε-1, καθώς η ρυθμιζόμενη ασπίδα πρόσκρουσης, που προστατεύει το παιδί μέχρι τα 21 κιλά, αργότερα αφαιρείται και το κάθισμα ασφαρίζεται με τη ζώνη του οχήματος, αποτελώντας μια μακροχρόνια λύση.
• Μειώνει κατά 40% τον κίνδυνο τραυματισμών στον αυχένα και ασφαρίζει το παιδί σε δευτερόλεπτα, χάρη στην προηγμένη ασπίδα πρόσκρουσης.
• Βραβευμένο από την ADAC, συνδυάζει την άνεση με την ασφάλεια και την εργονομία.



cybex
for all tomorrow's people

www.cybex-online.com cybexGR cybex_global



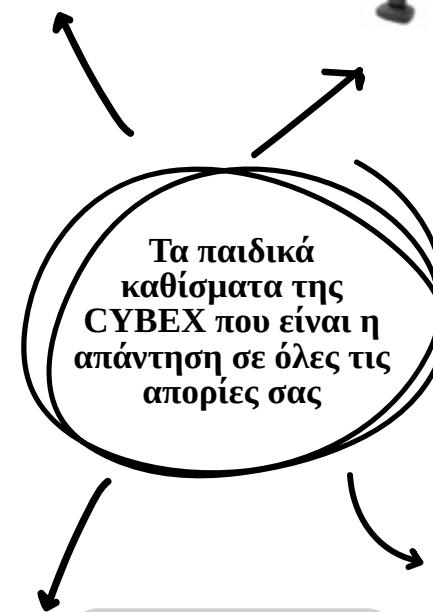
Anoris T i-Size:

Μέγιστη ασφάλεια χωρίς συμβιβασμούς
Κατάλληλο από 15 μηνών έως 6 ετών (76-115 εκ.)
• Έχει διακριθεί από την ADAC με την υψηλότερη βαθμολογία που έχει δοθεί ποτέ σε παιδικό κάθισμα για την ασφάλεια.
• Διαθέτει ενσωματωμένο αερόσακο, που ενεργοποιείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου, καλύπτοντας όλο το σώμα του παιδιού, για 50%* μεγαλύτερη ασφάλεια σε περίπτωση μετωπικής σύγκρουσης.
• Προσφέρει άπλετο χώρο για τα πόδια του παιδιού έως και 6 ετών και μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων, ιδιαίτερα πολύτιμη στα πολύωρα ταξίδια!
• Με φορά προς τα εμπρός, επιτρέπει στους γονείς να αλληλεπιδρούν εύκολα με το παιδί ενώ οδηγούν, κοιτώντας το από τον καθρέφτη.

*Το ποσοστό προέρχεται από τα αποτελέσματα εσωτερικών δοκιμών και ελέγχων, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια για μετωπικές συγκρούσεις ADAC (2021).

Solution T i-Fix:

Ευελιξία και μέγιστη ασφάλεια
Κατάλληλο για παιδιά 3-12 ετών (100-150 εκ.)
• Έχει ρυθμιζόμενο ύψος 12 θέσεων που προσαρμόζεται με το ένα χέρι και συμβαδίζει τέλεια με τον ρυθμό ανάπτυξης των παιδιών.
• Τα προστατευτικά του για το κεφάλι και τους ώμους προσαρμόζονται εύκολα, με το ένα χέρι, ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες χώρου κάθε παιδιού.
• Εξασφαλίζει άνετο ύπνο στα ταξίδια, χάρη στο πατενταρισμένο ανακλινόμενο προσκέφαλο που εμποδίζει το παιδικό κεφαλάκι να γείρει μπροστά.
• Είναι πιστοποιημένο με το πρότυπο ασφαλείας UN R129/03, το οποίο ενσωματώνει αυστηρές διαδικασίες δοκιμής για την απόδοση σε πλευρικές συγκρούσεις.



Babylino Sensitive

Η Sensitive φροντίδα που θέλουμε να προσφέρουμε στο μωράκι μας!

Από την πρώτη μέρα της ζωής του, **νούμερο ένα προτεραιότητά μας είναι η απόλυτη προστασία του.** Ένα ένστικτο αρχέγονο μας οδηγεί στο να κάνουμε το παν για να αποτρέψουμε κάθε πιθανή απειλή, να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές περιβάλλον, να αναζητήσουμε τα πιο αγνά και πιστοποιημένα, **φιλικά υλικά που θα αγγίζουν με ασφάλεια ακόμα και το πιο ευαίσθητο δερματάκι,** όπως είναι αυτό του μωρού μας. Και, ευτυχώς, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά την πάνα του, έχουμε συμμάχους μας τις **Babylino Sensitive.**

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

Sensitive

προστασία

Η φροντίδα του μωρού μας απορρέει από μια απερίγραπτη αγάπη, αλλά και από την ανάγκη να το βοηθήσουμε να καλλιεργήσει ένα αίσθημα ασφάλειας που θα το συνοδεύει σε ολόκληρη τη ζωή του. Γι' αυτό καθημερινά:

Το κρατάμε στην αγκαλιά μας για ατελείωτες ώρες: Ικανοποιούμε έτσι τη βαθιά ανάγκη του για φροντίδα μέσα από τη σωματική επαφή, η οποία μάλιστα συμβάλλει στην απελευθέρωση οξυτοκίνης, της λεγόμενης «ορμόνης της αγάπης».

Μετατρέπουμε τη ρουτίνα του φαγητού σε μία ακόμα ευκαιρία για bonding: Είτε θηλάζουμε, είτε ταΐζουμε το μωρό μας με το μπιμπερό, το χαϊδεύουμε, το κοιτάμε στα μάτια, του ψιθυρίζουμε τα πιο τρυφερά λόγια.

Εμπλουτίζουμε τη σχέση μας με άφθονα τραγούδια και παιχνίδια: Δεν ξεχνάμε ότι στις θεμελιώδεις ανάγκες του είναι και να έρθει σε επαφή με ερεθίσματα που θα το βοηθήσουν να αναπτυχθεί όχι μόνο σωματικά και συναισθηματικά αλλά και νοητικά.

Του προσφέρουμε την πιο sensitive φροντίδα σε κάθε επίπεδο, από το μπανάκι μέχρι την πάνα του. Αν σκεφτούμε μάλιστα ότι η πάνα του έρχεται σε άμεση επαφή με το ευαίσθητο βρεφικό δερματάκι σε όλη τη διάρκεια του 24ώρου, η επιλογή της είναι καθοριστική για την υγεία και την ευεξία του.



DONOT6_STUDIO/Freepik

Γιατί απόλυτη
προστασία είναι
μόνο η Sensitive
προστασία

Babylino Sensitive: Ελληνική καινοτομία, sensitive προστασία

Γι' αυτό εμπιστευόμαστε χωρίς δεύτερη σκέψη τις πάνες Babylino Sensitive της ΜΕΓΑ, που καινοτομεί εδώ και δεκαετίες και στο ζητούμενο της φιλικότητας προς το δέρμα. Μην ξεχνάμε πως η εταιρεία λάνσαρε το 1997 μια μοναδική παγκοσμίως, 100% ελληνική πρόταση, την πρώτη Sensitive σερβιέτα, με εξαιρετικά φιλικό κάλυμμα αποτελούμενο από υφασμάτινες ίνες.

Το sensitive concept εφαρμόστηκε στη συνέχεια και στα υπόλοιπα προϊόντα της, και έτσι γεννήθηκαν οι πάνες Babylino Sensitive που προσφέρουν αποδεδειγμένη προστασία χωρίς ερεθισμούς, είναι ελεγμένες με συστήματα ποιότητας υψηλής τεχνολογίας, έχουν σχεδιαστεί μετά από αυστηρούς δερματικούς ελέγχους, και έχουν αποσπάσει κορυφαίες διεθνείς πιστοποιήσεις. Άλλωστε είναι από τις λίγες βρεφικές πάνες που φέρουν τον χαρακτηρισμό «Sensitive» και οι 1ες πάνες στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με Oeko-Tex® Standard 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

Οι μόνες με
Κορυφαίο Βραβείο
Ασφάλειας Προϊόντος της
Ευρωπαϊκής Επιτροπής



Οι 1^{ες} πάνες
στην Ευρώπη με
πιστοποίηση



Γιατί δεν θα αλλάζαμε τις Babylino Sensitive με τίποτα;

➤ Είναι οι μόνες βραβευμένες από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως ένα από τα πιο ασφαλή βρεφικά προϊόντα της Ευρώπης, κατόπιν αυστηρής αξιολόγησης από ειδική κριτική επιτροπή της Ε.Ε.

➤ Προσφέρουν σούπερ απορροφητικότητα και προστασία από διαρροές, γιατί, πέρα από ένα εξαιρετικά απαλό κάλυμμα, διαθέτουν και υπερ-απορροφητικό πυρήνα. Η προηγμένη τεχνολογία Dry Matrix στον πυρήνα τους συγκρατεί τη μεγαλύτερη ποσότητα υγρασίας* από κάθε άλλη βρεφική πάνα, προσφέροντας τη στεγνότητα που χρειάζεται το ευαίσθητο βρεφικό δερματάκι, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση τη νύχτα.

➤ Έχουν περάσει από κλινικό έλεγχο με άριστα αποτελέσματα, υπό την επίβλεψη δερματολόγων στο ερευνητικό Ινστιτούτο Dermatest στη Γερμανία.

➤ Χάρη στην ειδική τεχνολογία Comfi-Fit, εξασφαλίζουν άριστη εφαρμογή και ελευθερία σε κάθε κίνηση.

➤ Συντροφεύουν το μωρό μας από την ημέρα της γέννησής του μέχρι την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης τουαλέτας, καθώς διατίθενται όχι μόνο σε μια τεράστια ποικιλία σε μεγέθη αλλά και στην εκδοχή της πάνας-βρακάκι Babylino Sensitive Pants Unisex, ιδανική για (υπερ)δραστήρια νήπια.

➤ Ακολουθούν υπεύθυνες περιβαλλοντικές πρακτικές σε κάθε στάδιο παραγωγής και δεν δοκιμάζονται σε ζώα.

* Immersion in 0.9% saline solution for 50 minutes, Centrifugation for 3 min @ 440g-force.



WWW.BABYLINO.GR

f Babylino

@babylino.greece | #BabylinoGr

What a wonderful Munchkin world!

Βουτήξαμε στον μαγικό κόσμο της Munchkin κι ανακαλύψαμε τα πιο πολύχρωμα, πρακτικά και ποιοτικά προϊόντα, που θα συνοδεύουν το μικρό σας κάθε στιγμή της ημέρας, από τα γεύματα και το παιχνίδι μέχρι το μπανάκι...

NEW

Συλλογή για γεύματα από Bambou™

Kids-friendly & Eco-friendly!

Το νέο σετ φαγητού της Munchkin, κατασκευασμένο από μη τοξικό, ανανεώσιμο μπαμπού, μας ανοίγει την όρεξη όχι μόνο για τα λαχταριστά γεύματα αλλά και για να καλλιεργήσουμε οικολογική συνείδηση από νωρίς. Άλλωστε, στη Munchkin η βιωσιμότητα είναι πάντα στο «μενού», αφού το brand αποδεικνύει συνεχώς πως αγαπάει τα μωρά όσο και τον πλανήτη!

Η νέα συλλογή περιλαμβάνει:

- Πιάτο μπαμπού που διαθέτει σταθερή βάση με βεντούζα και τρία ψηλά τοιχώματα, ό,τι πρέπει για μικρές μερίδες και μικρά χεράκια, και για να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν τις ομάδες τροφίμων.
- Κύπελλο Bambou™ Open Cup, ιδανικό για τη στιγμή που το παιδί θα αφήσει το μπιμπερό.
- Σετ από μπόλ μπαμπού, που διαθέτει σταθερή βάση με βεντούζα και κούμπωμα γρήγορης απασφάλισης για να μπορεί να ξεκολλάει εύκολα, και κουτάλι σιλικόνης, απαλό για τα ευαίσθητα ούλα του μωρού.



Divided Plate



Open Cup



Bowl & Spoon



Soft-Tip Infant Spoons: Πολύχρωμα, με εργονομικό σχεδιασμό και πολύ μαλακά, είναι ό,τι καλύτερο για τα πρώτα γεύματα του παιδιού σας.



Splash™ Divided Plates: Σετ δύο πιάτων στα πιο όμορφα χρώματα, με διαχωριστικά, βαθιά τοιχώματα και αντιολισθητική βάση, κατάλληλα για τον φούρνο μικροκυμάτων και το πλυντήριο πιάτων.



Wildlove Bath Squirts: Αυτά τα ζωάκια-μπουγελόφατσες, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει ένα είδος σε κίνδυνο ή απειλούμενο με εξαφάνιση, είναι η καλύτερη και πιο διασκεδαστική παρέα για το μπάνιο!

Miracle Sippy Cup: Το νούμερο 1 κύπελλο σε πωλήσεις για παιδιά, με περιμετρικό άκρο 360° για να πίνουν από οποιαδήποτε πλευρά και καπάκι που σφραγίζει αυτόματα, έχει σώσει πολλά ρουχαλάκια από λεκέδες, και πολλά τραπεζομάντιλα επίσης!



Fresh Food Feeder: Χάρη σε αυτή την εύχρηστη πιπίλα, το μωρό σας μπορεί να απολαμβάνει υπέροχα σνακ, χωρίς καμία ανησυχία, ακόμα κι αν δεν έχει προς το παρόν δόντια. Τοποθετήστε κομματάκια φρούτων, λαχανικών ή ακόμα και κρέατος στη σήτα και κουμπώστε τη στην πιπίλα. Το μωρό μπορεί να γευτεί τη φρεσκάδα των τροφίμων σε μικρά κομμάτια, μειώνοντας τον κίνδυνο πνιγμού.



Sili Twisty Teether: Μασητικό, κουδουνίστρα και παιχνίδι πρώιμης εκμάθησης, 3 σε 1! Κατασκευασμένο από 100% φυσικό ξύλο οξιάς και σιλικόνη κατάλληλη για τρώφιμα, με πολλαπλές υφές, ανακουφίζει από τον πόνο και τη φαγούρα των ούλων.

munchkin.
it's the little things.

www.b2baby.gr

f @MunchkinGR @munchkingr

Inglesina APTICA XT Adaptive Cruise



Εκδρομή με το μωρό; Challenge accepted!

Μαζί με τις μεγάλες, φωτεινές ημέρες της άνοιξης επέστρεψε και το Artica XT εξελεγμένο, ακόμα πιο σπορ και με νέα δυναμική εμφάνιση αποδεικνύοντας πως τα ταξίδια με το μωρό δεν θέλουν κόπο, αλλά οργάνωση και το κατάλληλο «σύστημα».

Καρότσι Artica XT vs Δρόμος μετ' εμποδίων: 1-0

Παντός καιρού και παντός εδάφους, ξεπερνά εύκολα κάθε εμπόδιο χάρη στους μεγάλους τροχούς (διάμετρος: μπροστινοί 215 εκ., πίσω 290 εκ.) που πλέον διαθέτουν και εντυπωσιακές χρωματικές λεπτομέρειες. Τα διπλά ρουλεμάν και στους τέσσερις τροχούς εξασφαλίζουν εξαιρετικά ομαλή μετακίνηση, ενώ τα ελαστικά από καουτσούκ, με διαφοροποιημένη εσωτερική διπλή επίστρωση, μειώνουν τους κραδασμούς. Επίσης, χάρη στο ανεξάρτητο σύστημα ρύθμισης των αναρτήσεων σε κάθε τροχό (Adaptive Cruise System), διασφαλίζει τη βέλτιστη άνεση για το παιδί σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του. Είναι ευέλικτο (πλάτος 53 εκ.), ο σκελετός ανοίγει και κλείνει με το ένα χέρι, είναι compact και στέκεται όρθιο χωρίς να ακουμπούν η χειρολαβή και τα υφάσματα στο έδαφος. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να διαλέξετε ανάμεσα στη λειτουργία Soft ή Hard, σύμφωνα με το έδαφος και το βάρος του παιδιού και να ξεκινήσετε για τη νέα σας περιπέτεια...

Κατάλληλο από τη γέννηση μέχρι τα 22 κιλά



Τα νέα του χαρακτηριστικά μας δίνουν επιπλέον λόγους για να το επιλέξουμε...

- Ελαφρύτερη θέση περιπάτου κατά 1 κιλό, με θερμικά επικαλυμμένες σχισμές και με πιο άκαμπτη κουκούλα
- Αδιάβροχα, θερμικά επικαλυμμένα και χωρίς ραφές φερμουάρ
- Χειρολαβή από δερματίνη για καλύτερο κράτημα που ρυθμίζεται σε 4 θέσεις, για να προσαρμόζεται στο ύψος των γονιών
- Ποδόσκακος με ενσωματωμένη βολική τσέπη αποθήκευσης με φερμουάρ
- Παράθυρο εξερισμού με μαγνητικό κούμπωμα
- Καλάθι μεταφοράς αντικειμένων ακόμα πιο ευρύχωρο και με ανακλαστικές λεπτομέρειες για πιο ασφαλείς βραδινές βόλτες
- Νέα δομή σταθερού (5ου) σημείου συγκράτησης της ζώνης



Ευρύχωρο πορτ-μπεμπέ, Welcome Pad® & Stand Up για όνειρα γλυκά και άνετα

Γνωρίζοντας πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος του μωρού για την ανάπτυξή του, η Inglesina έχει φροντίσει να δημιουργήσει τις ιδανικές συνθήκες, ξεκινώντας από το ευρύχωρο πορτ-μπεμπέ (εσωτερικές διαστάσεις 79 x 37 εκ.) με ανακλινόμενη πλάτη, κουκούλα με σκιάδιο προστασίας UV (UPF 50+), ενισχυμένο κάλυμμα και πλέον πιο χαμηλή χειρολαβή ώστε να διευκολύνονται οι γονείς κατά τη μεταφορά του. Και μάλιστα, είναι εξοπλισμένο με το Welcome Pad®, το ειδικό εργονομικό στρώμα στήριξης, σχεδιασμένο σε συνεργασία με μια ομάδα Παιδιατρών και Νεογνολόγων, για να παρέχει την καλύτερη δυνατή άνεση στο μωρό και να το συνοδεύει κατά τους πρώτους ευαίσθητους μήνες της ζωής του. Επιπλέον, η βάση στήριξης Stand Up για το πορτ-μπεμπέ και το κάθισμα αυτοκινήτου επιτρέπει την εύκολη μετάβαση από τον περίπατο με καρότσι στο σπίτι και έπειτα στο αυτοκίνητο χωρίς διακοπές στον πολύτιμο ύπνο του.

Plus: Το πορτ-μπεμπέ Artica XT συνδέεται και αποσυνδέεται εύκολα στον σκελετό και τη βάση στήριξης Stand Up χάρη στο σύστημα «easy clip», ενώ έχει σχεδιαστεί για μεταφορά με αυτοκίνητο και είναι εγκεκριμένο για 10 κιλά, σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό πρότυπο ECE R44/04, με τη χρήση του ειδικού κιτ αυτοκινήτου, ώστε το μωρό σας να μπορεί να ταξιδέψει ξαπλωμένο και να είναι άνετο και σε πλήρη ασφάλεια.



Baby on board

Εκτός από τα καθίσματα αυτοκινήτου Cab και Darwin Infant, πλέον υπάρχει και η επιλογή του νέου βρεφικού καθίσματος αυτοκινήτου Darwin Infant Recline με ενσωματωμένη τεχνολογία απορρόφησης ενέργειας, μαξιλαράκι-μειωτήρα, προσκέφαλο από ίνες μπαμπού και μηχανισμό ανάκλισης που επιτρέπει στο μωρό να ευθυγραμμίζει πλάτη και πόδια. Στη συλλογή των βάσεων Standard και Isofix, προστίθεται η νέα Isofix βάση Darwin 360° i-Size όπου ο μηχανισμός περιστροφής επιτρέπει να στρίβει εύκολα το κάθισμα προς την πόρτα, διευκολύνοντας την τοποθέτηση του μωρού.

Adventure Bag ή Day Bag: Και οι δύο χωρούν όλα όσα χρειάζεται η μαμά στις πρώτες εξορμήσεις με το μωρό!



Adventure Bag

Day Bag

Inglesina

WWW.INGLESINA.GR



@InglesinaGR



@inglesinagr



@InglesinaBaby

Εγκυμοσύνη μετά τα 45

Συνέντευξη με τη μαιευτήρα Μαριλία Νικολαΐδου

Το βλέπουμε να συμβαίνει όχι μόνο σε επώνυμες αλλά και σε φίλες, συγγενείς, ίσως ακόμα και σε εμάς: γυναίκες να γίνονται μητέρες σε όλο και μεγαλύτερες ηλικίες. Απευθυνθήκαμε λοιπόν στη μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο Μαριλία Νικολαΐδου για να μας μιλήσει για το επίκαιρο θέμα της εγκυμοσύνης μετά τα 45, καθώς και για τη δική της επαγγελματική και προσωπική διαδρομή – γιατί είναι σημαντικό να νιώθουμε σαν δικό μας άνθρωπο τον γιατρό που θα επιλέξουμε να έχουμε δίπλα μας.

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ



Κυρία Νικολαΐδου, τι είναι αυτό που σας γοήτευσε στη γυναικολογία-μαιευτική, ώστε να αποφασίσετε να χαράξετε σε αυτό το πεδίο την επιστημονική διαδρομή σας;

Ακριβώς όπως το είπατε: είναι μια γοητευτική ειδικότητα, με πολλές δυσκολίες ωστόσο! Όσες φορές κι αν το δω, η δημιουργία της νέας ζωής μέσα στη μήτρα με συναρπάζει και κάθε φορά που έχω μια αρχόμενη κύηση νιώθω την ίδια συγκίνηση, σαν να το βλέπω για πρώτη φορά! Εκτός όμως από αυτό, ισχυρό κίνητρο αποτέλεσε για εμένα η επιθυμία μου να βοηθήσω και να στηρίξω ως γιατρός τις γυναίκες όχι μόνο στην περίοδο της κύησης αλλά σε όλες τις φάσεις της ζωής τους.

Πολλές γυναίκες λένε ότι, παρά τη δύσκολη ισορροπία προσωπικής και επαγγελματικής ζωής, η μητρότητα τις έχει βοηθήσει να γίνουν και καλύτερες επαγγελματίες... Η εμπειρία της ανατροφής της κόρης σας έχει επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε την επιστήμη σας;

Η πλέον παραγωγική φάση της επαγγελματικής μου ζωής ξεκίνησε με τη γέννηση της κόρης μου! Παρά τις δυσκολίες, ιδιαίτερα όταν η κόρη μου ήταν σε ηλικία που πάντα έπρεπε να υπάρχει κάποιος στο σπίτι όταν έλειπα, η δύναμη και η ευτυχία που μου έδινε αντιστάθμιζαν πάντα την κούραση και με έκαναν να προσπαθήσω περισσότερο... Νομίζω πως η μητρότητα μας κάνει να ανακαλύψουμε δυνάμεις που δεν γνωρίζουμε ότι έχουμε. Στη δική μου περίπτωση, με έκανε καλύτερη στην επιστήμη μου, καθώς στη γνώση μου προστέθηκε και η βιωματική εμπειρία της κύησης. Το ότι είμαι γυναίκα που μεγαλώνει ένα κορίτσι πραγματικά γιγάντωσε την ενσυναίσθησή μου, αφού πλέον όχι μόνο έχω ήδη περάσει η ίδια από όλες τις ηλικιακές φάσεις μιας γυναίκας, αλλά τις ζω ξανά και ως μαμά.



jcomp/freepik

Σύμφωνα με την εμπειρία σας, αλλά και με σχετικές έρευνες, πόσο κοινή είναι στις μέρες μας η εγκυμοσύνη μετά τα 45;

Η εξέλιξη των μεθόδων υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, η δυνατότητα κατάψυξης ωαρίων σε μικρότερες ηλικίες, αλλά και το νομικό πλαίσιο που επιτρέπει την εφαρμογή των συγκεκριμένων μεθόδων και σε ηλικίες άνω των 45 ετών έχουν ήδη οδηγήσει σε αύξηση του αριθμού των γυναικών που μπαίνουν σε αυτές τις διαδικασίες και ορισμένες επιτυγχάνουν κύηση. Στα επόμενα χρόνια σίγουρα θα αυξηθεί ο αριθμός των κυήσεων με μαμάδες άνω των 45 ετών.

Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες ανησυχίες που μοιράζονται μαζί σας οι μέλλουσες μαμάδες άνω των 45 και τι τους απαντάτε;

Βάσιμη και συνηθέστερη ανησυχία αποτελεί η υγεία του μωρού τους και η δική τους. Η κύηση σε ηλικία άνω των 45 ετών είναι υψηλού κινδύνου. Επιπλοκές όπως η υπέρταση, η προεκλαμψία, ο διαβήτης κύησης είναι συνηθέστερες και επηρεάζουν την ανάπτυξη του μωρού. Σε αυτές τις κυήσεις πολύ συχνά οδηγούμαστε σε πρόωπο τοκετό προκειμένου να διασφαλιστεί η υγεία της μητέρας και του μωρού. Η μέλλουσα μαμά λοιπόν πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική και να ακολουθεί τις οδηγίες των γιατρών.

Οι γυναίκες σε εγκυμοσύνη μετά τα 45 πρέπει να κάνουν περισσότερες εξετάσεις προγεννητικού ελέγχου; Και ποιες συμβουλές τους δίνετε στην καθημερινότητά τους;

Οι εξετάσεις σε αυτές τις κυήσεις είναι συχνότερες και οι μέλλουσες μαμάδες είναι σε στενή ιατρική παρακολούθηση. Όσον αφορά την καθημερινότητά τους, πρέπει να αποφεύγουν στρεσογόνα ερεθίσματα και να ξεκουράζονται αρκετά. Όπως σε όλες τις κυήσεις, το κάπνισμα απαγορεύεται. Πολύ σημαντικά είναι, επίσης, ο έλεγχος του βάρους και η σωστή διατροφή.

Ποιες συμβουλές δίνετε σε ένα ζευγάρι άνω των 40 που επιδιώκει τη σύλληψη;

Δυστυχώς, η πιθανότητα φυσικής σύλληψης μετά τα 40 είναι ελαττωμένη σε σχέση με μικρότερες ηλικίες, και όσο μεγαλώνουμε μειώνεται περισσότερο. Καλό είναι να μη χάνεται πολύτιμος χρόνος. Αν δεν επιτευχθεί μέσα σε τρεις μήνες, πρέπει να καταφύγουμε σε μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Αν υπάρχει στις ωοθήκες εφεδρεία ωαρίων, μπορούμε να μπούμε σε διαδικασία εξωσωματικής γονιμοποίησης. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ωάρια ή υπάρχουν αλλά δεν γονιμοποιούνται, υπάρχει η λύση της δωρεάς ωαρίων. Και βέβαια, αν έχουμε καταψύξει ωάρια σε μικρότερη ηλικία, μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε.

Ιατρεία:

Πραξιτέλους 125, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 2114096977
Έαρος 2, Αγία Παρασκευή | Τηλέφωνο: 2114109359

www.mnikolaidou.gr

Email: marilianikolaidou@gmail.com

f Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

Θανάσης Πατριαρχέας

Ένας απίθανος κοριτσομπαμπάς με... ειδικότητα στον βρεφικό ύπνο!



Μέσα σε δυόμισι χρόνια απέκτησε τρία παιδιά, τρεις υπέροχες κόρες που ήρθαν στη ζωή και του χάρισαν ένα μαγικό συναίσθημα ολοκλήρωσης, όπως εξομολογείται στο BOOM. Ο Θανάσης Πατριαρχέας, ως βετεράνος πλέον μπαμπάς, ξέρει πολύ καλά πώς να ηρεμεί ένα μωρό που κλαίει ασταμάτητα αλλά και να το κοιμίζει σε χρόνο dt.

Διαβάστε στο www.boommag.gr όλα τα manual που έχουν γράψει αποκλειστικά για εμάς νέοι, διάσημοι μπαμπάδες

«LIFE DOESN'T COME WITH A MANUAL: IT COMES WITH A MOTHER»

(AND A  Father TOO – ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΕΔΩ!)

#1 Περίγραφέ μας τη στιγμή που έμαθες ότι θα γίνεις μπαμπάς - και τις 3 φορές!

Είχα πάει στο αεροδρόμιο να πάρω τη Βίβιαν, που επέστρεφε από ταξίδι, για να πάμε σε ένα κάλεσμα. Κατά την επιστροφή λοιπόν, είχα ένα προαίσθημα και της είπα να σταματήσουμε σε ένα εφημερεύον φαρμακείο. Φτάσαμε στο σπίτι, έκανε το τεστ και τότε μάθαμε ένα από τα ωραιότερα νέα της ζωής μας! Τη δεύτερη εγκυμοσύνη μου την αποκάλυψε στο σπίτι μας. Μόλις είχα γυρίσει από την πρόβα και θυμάμαι να ανοίγω την πόρτα και να βλέπω τη Βίβιαν με την κόρη μας να παίζουν στο πάτωμα. Κάθισα κι εγώ μαζί τους και κάπως έτσι έμαθα τα ευχάριστα. Ο τρόπος που μου ανακοίνωσε την τρίτη εγκυμοσύνη ήταν αρκετά επεισοδιακός... Είχαμε πάει στο σπίτι του κουμπάρου μας για φαγητό και, ενώ καθόμαστε στο τραπέζι, μου φέρνει μια χαρτοπετσέτα που, αντί για μαχαιροπίρουνο, είχε μέσα το θετικό τεστ εγκυμοσύνης. Χάρηκα πολύ για τον φίλο μου, άρχισα να του δίνω συγχαρητήρια και τότε συνειδητοποίησα ότι εγώ ήμουν αυτός που θα γίνει ξανά μπαμπάς! Γύρισα στην υπέροχη γυναίκα μου και τη γέμισα με φιλιά. Παρεμπιπτόντως, όλο το συμβάν υπάρχει σε βίντεο και είναι τόσο αστείο!

#2 Κοριτσομπαμπάς x 3... Πώς αισθάνθηκες όταν έμαθες ότι θα αποκτήσεις και τρίτη κόρη;

Εξαιρετικά! Το μόνο που με ένοιαζε ήταν να γεννηθεί υγιές και το τρίτο παιδάκι. Τίποτε άλλο...

#3 Όταν κράτησες τις κόρες σου για πρώτη φορά στην αγκαλιά σου...

Ένωσα ένα μαγικό συναίσθημα ολοκλήρωσης, απόλυτης αγάπης και ευθύνης.

#4 Το πρώτο 24ωρο στο σπίτι με την πρώτη κόρη σου vs το πρώτο 24ωρο στο σπίτι με την τρίτη κόρη σου...

(Γέλια) Ανάβαση στο Έβερεστ με χιονοθύελλα vs Σαββατοκύριακο στο χιονοδρομικό κέντρο στον Παρνασσό πίνοντας ζεστή σοκολάτα.

#5 Τη στιγμή που μπαίνεις στο σπίτι κατάκοπος και τα μωρά κλαίνε ασταμάτητα...

Ευτυχώς, είμαστε πολύ τυχεροί σε αυτό το κομμάτι. Τα κορίτσια κοιμούνται πολύ εύκολα τα βράδια και ξυπνούν σπάνια. Αλλά κι εκείνες τις φορές που είναι αναστατωμένα, όσο κουρασμένος κι αν είμαι, κι εγώ και η Βίβιαν είμαστε δίπλα τους. Μια αγκαλιά και μερικά τρυφερά λόγια πάντα κάνουν θαύματα!

#6 Το θετικό κομμάτι (και το πιο απαιτητικό) όταν αποκτάς τρία μωρά back-to-back...

Έχεις εμπειρία στις ευθύνες και στα απρόοπτα και γνωρίζεις πολύ καλά ότι τα παιδιά θέλουν αγάπη, πολλή αγάπη, απεριόριστη.

#7 Την πρώτη φορά που αφήσατε τα παιδιά στη γιαγιά και τον παππού...

Τους καλέσαμε στο σπίτι για να δουν τη μικρή και, με το που μπήκαν μέσα, τους κλειδώσαμε και φύγαμε τρέχοντας για Μεξικό! Πέρα από την πλάκα, τα παιδιά έχουν εξαιρετικές σχέσεις και με τους δύο παππούδες και τις γιαγιάδες τους.

#8 Σε ποιο «project» που έχεις αναλάβει ως μπαμπάς θεωρείς τον εαυτό σου expert;

Ξεκάθαρα στον ύπνο! Ούτε η μαμά ούτε η γιαγιά, κανείς δεν μπορεί να με συναγωνιστεί. Με το που τις παίρνω στην αγκαλιά μου, κοιμούνται κατευθείαν.

#9 Όταν δεν κοιμούνται...

Βλέπε από πάνω!

#10 Όταν τις βλέπεις να σου χαμογελούν...

Μου χαμογελάει η ζωή, ο κόσμος όλος!



”

Ο Θανάσης Πατριαρχέας είναι μπαμπάς της Σταύριας, της Κύνθιας και της Λετίσιας. Τη φετινή σεζόν πρωταγωνιστεί στην τηλεοπτική σειρά του ΣΚΑΪ «Άγρια Γη» και στην παράσταση «Άντρες με τα όλα τους» στο Θέατρο Βέμπο.

@thanasispatriarchas

ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑ

ΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ



Συνέντευξη με τον αιματολόγο Μανόλη Νικολούση

Η θρομβοφιλία μπορεί να είναι κληρονομική, μπορεί όμως να είναι και επίκτητη. Μπορεί να επηρεάσει την εγκυμοσύνη μιας γυναίκας, μπορεί και όχι. Μπορεί η mom-to-be να πρέπει να κάνει αντιπηκτικές ενέσεις, αλλά μπορεί και όχι. Πλέουμε στα αχαρτογράφητα νερά της θρομβοφιλίας με οδηγό τον αιματολόγο Μανόλη Νικολούση, που, με απλά και κατανοητά λόγια, αποκωδικοποιεί αυτή την τόσο διαδεδομένη –όπως φαίνεται– διαταραχή του αίματος.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

Κύριε Νικολούση, μπορείτε να μας περιγράψετε την έννοια της θρομβοφιλίας σε λίγες γραμμές;

Η θρομβοφιλία είναι μια διαταραχή του αίματος που κάνει το αίμα στις φλέβες και τις αρτηρίες πιο πιθανό να πήξει. Είναι επίσης γνωστή ως «υπερπηκτική» κατάσταση, επειδή το αίμα πήζει ή πήζει πιο εύκολα. Η θρομβοφιλία μπορεί να είναι μια κληρονομική (γενετική) ή επίκτητη τάση για σχηματισμό θρόμβων αίματος τόσο στις αρτηρίες όσο και στις φλέβες. **Οι διαταραχές της είναι όμως κι άρρηκτα συνδεδεμένες και με άλλες καταστάσεις που μπορεί να προκαλούν υπερπηκτικότητα χωρίς την κλασική έννοια του όρου «θρομβοφιλία», όπως:**

- Το να είναι κανείς υπέρβαρος
- Η εγκυμοσύνη
- Το κάπνισμα ή η χρήση προϊόντων καπνού
- Η διάγνωση καρκίνου, διαβήτη ή ορισμένων καρδιακών προβλημάτων
- Ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Έπειτα από χειρουργική επέμβαση (ιδιαίτερα ορθοπεδική) ή νοσηλεία
- Λήψη αντισυλληπτικών χαπιών που περιέχουν οιστρογόνα
- Λήψη θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης που περιέχει οιστρογόνα
- Οικογενειακό ιστορικό θρόμβων αίματος
- Υπερατλαντική πτήση
- Όντας μεγαλύτερος ενήλικας.

Μοιάζει να είναι «μάστιγα» του αιώνα. Ισχύει πως οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κάποια μορφή της;

Οι δύο πιο συχνά κληρονομούμενες μορφές θρομβοφιλίας, ο παράγοντας V Leiden και το γονίδιο της προθρομβίνης, βρίσκονται σε ποσοστό 10% του πληθυσμού, ενώ λιγότερο από το 1% των ανθρώπων έχουν κληρονομικούς τύπους θρομβοφιλίας που δεν είναι τόσο συνηθισμένοι, όπως η αντιθρομβίνη III, η πρωτεΐνη C και η πρωτεΐνη S. Στην επίκτητη θρομβοφιλία από την άλλη, και κυρίως το αντιφωσφολιπιδικό σύνδρομο, μπορεί να φτάσει το 9% όλων των απωλειών εγκυμοσύνης. Καταλαβαίνετε λοιπόν πως, μαζί με τους παραπάνω παράγοντες της καθημερινότητας που προδιαθέτουν σε θρομβώσεις, σίγουρα είναι από τα πιο σοβαρά υγειονομικά προβλή-

ματα. Φανταστείτε ότι στη Μεγάλη Βρετανία, στο Κοινοβούλιο υπάρχει ανεξάρτητη ομάδα εργασίας από βουλευτές όλων των κομμάτων για τη θρόμβωση (APPTG thrombosis group).

Πώς επηρεάζει η θρομβοφιλία την εγκυμοσύνη μιας γυναίκας; Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσει στη μαμά ή το έμβρυο;

Η θρομβοφιλία μπορεί να προδιαθέσει μια έγκυο γυναίκα σε επιπλοκές που σχετίζονται με βλάβη στα αγγεία της ίδιας της εγκυμονούσας ή θρόμβους αίματος στον πλακούντα και το έμβρυο. Επίσης, το ψυχολογικό βάρος τού ότι έχουμε κάποιας μορφής νόσημα που μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις είναι πιθανό να επιφέρει μεγάλο άγχος στην εγκυμονούσα, γι' αυτό θα πρέπει να είμαστε απόλυτα ξεκάθαροι σχετικά με το τι είναι θρομβοφιλία και κατά πόσο ο συγκεκριμένος τύπος μπορεί να επηρεάσει την εγκυμοσύνη της. Αυτές οι επιπλοκές περιλαμβάνουν:

- Εν τω βάθει **φλεβική θρόμβωση**, με κυριότερη την πνευμονική εμβολή στην εγκυμονούσα
- **Ανεξήγητη εμβρυϊκή απώλεια**
- **Προεκλαμψία** - μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από απότομη αύξηση της αρτηριακής πίεσης, πρωτεΐνης στα ούρα και μεγαλύτερη κατακράτηση νερού από ό,τι συνήθως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- **Αποκόλληση πλακούντα**, όπου ο πλακούντας χωρίζεται από το τοίχωμα της μήτρας
- **Περιορισμός της ενδομήτριας ανάπτυξης** του εμβρύου, όπου το έμβρυο είναι μικρότερο από το αναμενόμενο.

Σημειώστε πως, συλλογικά, αυτές οι εκτροπές ή επιπλοκές εμφανίζονται σε περίπου 12 στις 100 περίπου εγκυμοσύνες.

Πότε θα πρέπει η έγκυος να ξεκινήσει αντιπηκτικές ενέσεις και υπό ποιες προϋποθέσεις;

Επί του παρόντος, εάν μια έγκυος ασθενής έχει θρομβοφιλία και είχε θρόμβο αίματος πριν μείνει έγκυος, συνιστάται η αντιπηκτική αγωγή (δηλαδή η χρήση ενός φαρμάκου «αραίωσης του αίματος») κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εγκυμοσύνη. Τυπικά, η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους είναι η θεραπεία εκλογής. Το πότε θα αρχίσει η θεραπεία και σε τι δόση εξαρτάται από διεθνώς αναγνωρισμένες κατευθυντήριες οδηγίες υπολογισμού του ρίσκου θρόμβωσης ή επιπλοκών.

Στα περισσότερα σενάρια «χαμηλού κινδύνου», η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους δεν απαιτεί καμία παρακολούθηση των επιπέδων στο αίμα, καθότι δίνεται σε δόση προφύλαξης. Ωστόσο, σε σενάρια υψηλότερου ρίσκου, χρειάζονται υψηλότερες δόσεις για την επίτευξη μεγαλύτερων επιπέδων αντιπηκτικής αγωγής (θεραπευτικά επίπεδα) και συνήθως πραγματοποιείται παρακολούθηση των επιπέδων στο αίμα (επίπεδο παράγοντα Χα), για να διασφαλιστεί ένα επαρκές επίπεδο αντιπηκτικής αγωγής και να αποτραπούν αιμορραγικές επιπλοκές με «πολύ υψηλά» επίπεδα. **Εδώ θέλω να τονίσω αυτό που αποτελεί γενικό κανόνα της ιατρικής:** πως πάντα θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ του οφέλους και των ανεπιθύμητων ενεργειών από τις θεραπείες. Εάν μια γυναίκα δεν έχει αναγνωρισμένη θρομβοφιλία και το προηγούμενο συμβάν θρόμβωσης συνέβη λόγω ενός προσωρινού παράγοντα κινδύνου, όπως, για παράδειγμα, ένα χειρουργείο ή μία υπερατλαντική πτήση, ο κίνδυνος επαναλαμβανόμενου θρόμβου στην εγκυμοσύνη είναι χαμηλός. Σε αυτή την περίπτωση, συνιστάται μόνο αντιπηκτική αγωγή μετά τον τοκετό (με χαμηλού μοριακού βάρους ηπαρίνη, ηπαρίνη ή βαρφαρίνη).

Με ποιες εξετάσεις μπορεί μια mom-to-be να διαπιστώσει αν έχει θρομβοφιλία και γιατί δεν γίνονται αυτές οι εξετάσεις σε όλες τις έγκυες ώστε να απαλλαγούν από το άγχος αν έχουν θρομβοφιλία ή όχι;

Οι κυρίαρχες κληρονομικές θρομβοφιλικές μεταλλάξεις ή οι επίκτητες θρομβοφιλικές καταστάσεις είναι σημαντικό να ελεγχθούν για να διαπιστώσουμε αν έχει μια έγκυος θρομβοφιλία, είτε επίκτητη είτε κληρονομική.



yanalya/freepik

Όμως, το να ελέγχουμε ανεξαρτήτως κάθε έγκυο γυναίκα για θρομβοφιλία, στις περισσότερες περιπτώσεις, φαίνεται πως θα επιβαρύνει ψυχολογικά την εγκυμονούσα. Το ιστορικό της κάθε μέλλουσας μαμάς είναι εκείνο που θα οδηγήσει τον αιματολόγο της στο να προχωρήσει στις σχετικές εξετάσεις. **Επίσης, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όσον αφορά τον χρόνο που γίνονται οι εξετάσεις**, καθότι κάποιες φορές μπορεί να είναι εκτός ορίων λόγω φυσιολογικών διαφοροποιήσεων που λαμβάνουν χώρα στην εγκυμοσύνη.

Τι πρέπει να γνωρίζει μια mom-to-be που έχει θρομβοφιλία για τη στιγμή της γέννας και τι οφείλει να κάνει αφού γεννήσει το μωρό της;

Εκείνο που θα πρέπει να γνωρίζει είναι ότι τις τελευταίες 6 εβδομάδες θα πρέπει να έχει συχνή παρακολούθηση από τον ειδικό γιατρό, έτσι ώστε, αν είναι ήδη σε αντιπηκτική αγωγή, να μπει ένα πλάνο για το πότε θα τη σταματήσει, πριν από τον αναμενόμενο τοκετό ή την ημερομηνία της καισαρικής που της έχει δώσει ο γυναικολόγος της. Αν δεν είναι σε αντιπηκτική αγωγή, και πάλι θα πρέπει να γνωρίζει κατά πόσο θα χρειαστεί να αρχίσει αντιπηκτική αγωγή μετά τον τοκετό.

Συνήθως, η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους χρειάζεται μόνο 24 ώρες διακοπή πριν από τον τοκετό, αλλά αν η εγκυμονούσα παίρνει ασπιρίνη, αυτή θα πρέπει να διακοπεί 5 έως 7 ημέρες πριν από την ημερομηνία του αναμενόμενου τοκετού ή της προγραμματισμένης καισαρικής. Να επισημάνουμε ότι η ηπαρίνη χαμηλού μοριακού βάρους είναι ασφαλέστατη κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Αν μια έγκυος με θρομβοφιλία δεν θέλει/μπορεί/αντέχει να κάνει ενέσεις ηπαρίνης, υπάρχουν εναλλακτικές;

Είναι πολύ δύσκολη η χρήση άλλων σκευασμάτων λόγω της πιθανής τερατογένεσης που μπορεί να προκαλέσουν, οπότε, αν και είναι σίγουρα δύσκολο για κάποιες εγκύους, εντούτοις δεν είναι διαφορετικό από τις ενέσεις ινσουλίνης που κάνουν ασθενείς με διαβήτη. Υπάρχουν και κάποια καινούρια αντιπηκτικά χάπια, αλλά αυτήν τη στιγμή δεν γνωρίζουμε ακριβώς τη δράση τους κατά την εγκυμοσύνη.

Μπορεί μια έγκυος να έχει θρομβοφιλία αλλά να μη χρειάζεται να κάνει ενέσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Είναι λιγότερο σαφές εάν χρειάζεται ή όχι αντιπηκτική αγωγή σε γυναίκες που έχουν θρομβοφιλία χωρίς προηγούμενο ιστορικό θρόμβου αίματος. Οι επιλογές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να περιλαμβάνουν την επαγρύπνηση για σημεία και συμπτώματα εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης, πνευμονικής εμβολής ή επαπειλούμενης αποβολής. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται μόνο κάλτσες συμπίεσης, θεραπεία με αντιπηκτικά μόνο κατά τις έξι εβδομάδες μετά την εγκυμοσύνη ή σε ορισμένες ασυνήθιστες κλινικές καταστάσεις που ο ειδικός αιματολόγος αξιολογεί, αντιπηκτική αγωγή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τι άλλο πρέπει να προσέχει μια γυναίκα με θρομβοφιλία ανεξαρτήτως της περιόδου εγκυμοσύνης της;

Το πιο εύκολο πράγμα που πρέπει να θυμάστε για να αποτρέψετε τους θρόμβους αίματος είναι να **κρατάτε το σώμα σας σε κίνηση**. Είναι επίσης σημαντικό να παραμείνετε ενυδατωμένη και να μειώσετε, όσο αυτό είναι εφικτό από τη δική σας πλευρά, τους παράγοντες κινδύνου, δηλαδή μεγάλη προσοχή στην αύξηση του σωματικού βάρους, μείωση της χοληστερίνης και αποφυγή του καπνίσματος.

Ο Δρ Μανόλης Νικολούσης είναι Διευθυντής Αιματολογίας στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών και Καθηγητής Αιματολογίας της Ιατρικής Σχολής του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου. Έχει διατελέσει για 18 χρόνια Συντονιστής Διευθυντής και Τομέαρχης Αιματολογίας και Μεταμοσχεύσεων Μυελού στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Heartlands του Birmingham.

That's my NAME!

Ο απόλυτος οδηγός με τα baby name trends του 2023

Είτε πρόκειται για τη μόδα είτε για το όνομα του μωρού μας, τα trends καθορίζουν πλέον τα πάντα γύρω μας. Γι' αυτό, ετοιμάσαμε έναν πλήρη οδηγό με τα πιο δημοφιλή ονόματα!

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ —

Ονόματα με «βαρύ παρελθόν»

Φέτος αφήνουμε πίσω μας καθετί minimal και αναζητούμε επιβλητικά ονόματα για τα μικρά μας.

Αχιλλέας
Έκτορας
Ηρακλής
Ιπποκράτης
Οδυσσέας
Αριάδνη
Αφροδίτη
Ιφιγένεια
Κλεοπάτρα
Περσεφόνη

Με έμπνευση από τη φύση

Τα nature-inspired ονόματα βρίσκονται και το 2023 στη λίστα με τις επικρατέστερες επιλογές.

Αμαρυλλίς
Άνθια
Βιολέτα
Δάφνη
Λουίζα
Μαργαρίτα
Ρόζα
Υακίνθη
Χλόη
Χρυσάνθη

Retro vibes

Αρκεί να γυρίσετε στη δεκαετία του '80 και να θυμηθείτε μερικούς από τους φίλους των γονιών σας.

Αριστείδης
Βίκτορας
Ξενοφώντας
Περικλής
Στέργιος
Αγγελική
Αμαλία
Αρετή
Βασιλική
Κλειώ

Shine bright

Ένα όνομα που κάνει τους ανθρώπους να χαμογελούν είναι ο τέλειος τρόπος για να ξεκινήσει μια νέα ζωή!

Απόλλωνας
Ηλίας
Λάμπρος
Φαίδωνας
Φώτης
Ευφροσύνη
Ευτυχία
Ηλιάννα
Φωτεινή
Χαρά

BOOM NOTE: Parents' top choices!

Αλέξανδρος	Αγάπη
Ιάσωνας	Ελισάβετ
Μάξιμος	Λυδία
Ορέστης	Μελίνα
Φίλιππος	Μυρσίνη

Βαπτιστικοί σταυροί by KK JEWELRY LAB για τους up-to-date νονούς!

Πολύτιμα σύμβολα πίστης και αφοσίωσης, οι χειροποίητοι, elegant βαπτιστικοί σταυροί της χαρισματικής σχεδιάστριας **Κατερίνας Κουλουμπούρου** διακρίνονται για την ισορροπία ανάμεσα στον σύγχρονο και τον minimal-chic σχεδιασμό, κι αποτελούν ενθύμια ανεκτίμητης συναισθηματικής αξίας!

Το μυστήριο της βάπτισης είναι ένα μοναδικό γεγονός, όπως ακριβώς μοναδικό πρέπει να είναι και το πρώτο κόσμημα των μικρών νεοφώτιστων. Η jewelry designer με το πολυδιάστατο ταλέντο –και με γνώμονα πάντα την υψηλή κοσμηματοποιία και την ποιότητα– σχεδιάζει σταυρούς που ξεχωρίζουν για τις εκλεπτυσμένες γραμμές, τη διακριτική πολυτέλεια και την υψηλή αισθητική τους.

Ανδρικός σταυρός Aiolos, από λευκόχρυσο 18K με μαύρο επιπλάτινωμα και ματ φινιρίσμα.

Μασίφ ανδρικός σταυρός Ion, από λευκόχρυσο 18K με ματ φινιρίσμα.

Little sir on board

The princess has arrived!

Γυναικείος σταυρός Kyveli, από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν και γυναικείος σταυρός Estia, από χρυσό 18K με μπριγιάν και μαύρο επιπλάτινωμα (από αριστερά προς τα δεξιά).

Γυναικείος σταυρός Ethra, από ροζ χρυσό 18K με μπριγιάν και ρουμπίνια.

”

Μέσω της bespoke υπηρεσίας της KK Jewelry Lab, έχετε τη δυνατότητα να δημιουργήσετε τον δικό σας, χειροποίητο βαπτιστικό σταυρό, με το μέταλλο, τις υφές και τις πέτρες της επιλογής σας. Ωστόσο, είναι κι ένα ξεχωριστό δώρο για τη νονά ή τον νονό.

WWW.KKJEWELRYLAB.COM

f @KK.Jewelry.Lab

@kkjewelrylab

Αδάνων 8, Βύρωνα | Τηλέφωνο: 2107661595
| Email: info@kkjewelrylab.com



Καρότσι Electa, Inglesina

Τι πρέπει να γνωρίζετε για την πρώτη βόλτα με το καρότσι με νεογέννητο (ΜΟΝΟ ΑΛΗΘΕΙΕΣ!)

Την ονειρευτήκατε από την πρώτη στιγμή που μάθατε ότι είστε έγκυος ενώ, ως new age mom που σέβεται τον εαυτό της, αποκτήσατε όλα τα απαραίτητα πριν καλά καλά φουσκώσει η κοιλιά σας. Ωστόσο, η πρώτη βόλτα με το νεογέννητο και δη με το καρότσι αποτελεί μια πρωτόγνωρη «πίστα», που απαιτεί προετοιμασία, ηρεμία και καλά αντανakλαστικά. Καρότσι και φύγαμε λοιπόν...

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ



ΟΛΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ... ΔΥΣΚΟΛΑ

Προαποφασίστε τον δρόμο ή, καλύτερα, τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε στην πρώτη -και πολυπόθητη- βόλτα με το μωρό σας. Δεν είναι όλοι οι δρόμοι τέλειοι ούτε όλα τα πεζοδρόμια φαρδιά και αβηγάδιαστα. Για να μη μετατραπεί λοιπόν η βόλτα με το καρότσι σε ένα... περιπετειώδες «σπορ», επιλέξτε την πιο «εύκολη» και σύντομη διαδρομή που γνωρίζετε, χαρτογραφήστε την, αποκτήστε την απαιτούμενη αυτοπεποίθηση και... φύγατε!

Η ΤΣΑΝΤΑ ΤΟΥ SPORT BILLY

Ο αγαπημένος παιδικός ήρωας και, πιο συγκεκριμένα, το «μαγικό» σακίδιό του εμφανίζεται και πάλι μπροστά σας, γιατί τώρα -ίσως περισσότερο από ποτέ- θα εύχεστε να είχατε κι εσείς μια τέτοια τσάντα που θα χωράει όλα όσα χρειάζεστε... Μωρομάντλα, αγαπημένα παιχνίδια, πιπίλες, πάνες, μία αλλαξιδιά ρούχων, σεντονάκι και σελτεδάκια συνθέτουν ένα μικρό μέρος της λίστας με τα απαραίτητα.

TEST DRIVE

Προτού ξεκινήσετε για την πρώτη σας βόλτα, φροντίστε να έχετε κάνει «test drive» στο καρότσι. Δείτε πώς ανοίγει, πώς κλείνει, πώς βάζετε φρένο, πού χρησιμεύουν οι διαφορετικές θήκες και οι μοχλοί. Πειραματιστείτε, κάντε μία πρόβα τζενεράλε, ρωτήστε τους experts και προετοιμαστείτε για τις πιο όμορφες «σούζες» της ζωής σας.

ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ ΤΡΕΛΟ, ΟΝΕΙΡΟ ΑΠΑΘΗΛΟ

Κι ενώ φανταζόσασταν την πρώτη βόλτα με το καρότσι σαν μια υπέροχη εμπειρία, χωρίς μεγάλες εκπλήξεις και αναποδιές, ξαφνικά συνειδητοποιείτε ότι, ήδη από την αρχή της, κρατάτε το μωρό στην αγκαλιά σας. Λίγο οι κολικοί, λίγο το γοερό κλάμα και η πρώτη επαφή με το καρότσι σάς κάνουν να παρεκκλίνετε από τα αρχικά σχέδια. Μην απογοητεύεστε όμως, όλα θέλουν τον χρόνο τους και όλα θα γίνουν!

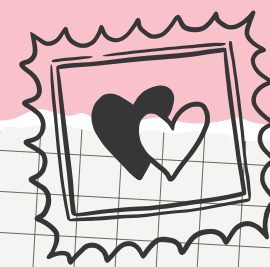
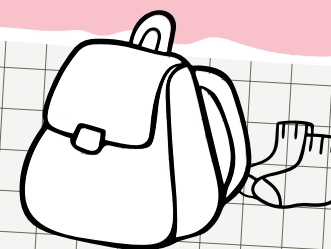
PAPA-PAPARAZZI

Όλοι γνωρίζουμε ότι στη θέα ενός νεογέννητου μωρού, οι πάντες «λιώνουν» και θέλουν να πάρουν λίγες δόσεις μωρουδίσιας. Προετοιμαστείτε για εκδηλώσεις αγάπης και θαυμασμού από γείτονες και περαστικούς που θα σας συναντήσουν τυχαία στον δρόμο. Πάντα με ευγένεια και χαμόγελο, βάλτε όρια και προστατέψτε το μωρό σας, κρατώντας όλους τους «fans» σε... απόσταση!



BE SAFE

Εννοείται πως αν έχετε κάποια αμφιβολία σε σχέση με τις προφυλάξεις που πρέπει να πάρετε πριν από την πρώτη, πολυαναμενόμενη βόλτα μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας. Θα σας λύσει όλες τις απορίες, θα σας καθησυχάσει κι έτσι θα ξεκινήσετε με μεγαλύτερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση.





Μωρουδίλα για πάντα!

10 πράγματα που δεν χορταίνεις
με το μωρό σου

Πόσο φανταστικό είναι να έχεις ένα νεογέννητο πλασματάκι στη ζωή σου και να σε πλημμυρίζει αυτή η μοναδική, υπέροχη «μωρουδίλα» που παρακαλώς να μην τελειώσει ποτέ...

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

1. Η μυρωδιά ενός μωρού. Ειλικρινά, νομίζω ότι και ο κορυφαίος οίκος αρωματοποιίας στον κόσμο δεν θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα άρωμα τόσο γλυκό και, ταυτόχρονα, καθησυχαστικό.

2. Τα χεράκια και τα ποδαράκια του, αφράτα σαν φρεσκοψημένα φραντζολάκια. Θέλεις πραγματικά να τα δαγκώσεις!

3. Ο αναστεναγμός του. Κάποιες φορές, όταν έπαιρνα αγκαλιά τον νεογέννητο γιο μου μετά τον θηλασμό, έβγαζε ένα μικροσκοπικό «αχ» από μέσα του, σαν να μου λέει: επιτέλους, εδώ είμαστε.

4. Οι φωνούλες που βγάζει, εντελώς ακατανόητες στην αρχή αλλά αξιολάτρευτες στην προσπάθειά του να επικοινωνήσει.

5. Το χαμόγελό του, φυσικά. Δεν χρειάζονται περισσότερες εξηγήσεις. Και το κελαρυστό γέλιο του, που αληθινά ρέει αβίαστα, σαν γάργαρο νερό.

6. Το γούρλωμα των ματιών του όταν αντικρίζει κάτι που του κάνει εντύπωση. Και είναι τόσο πολλά τα θαυμαστά πράγματα, καθημερινά!

7. Ο ενθουσιασμός του μπροστά σε ένα παιχνίδι, ένα ζωάκι ή ένα άλλο παιδί. Είναι μεταδοτικός και σε εμπνέει να εκτιμήσεις από την αρχή τα πιο απλά πράγματα της ζωής.

8. Το χεράκι του, που αγκαλιάζει σφιχτά το δάχτυλό σου στην αρχή –τόσο μικροσκοπικό που είναι– και, καθώς μεγαλώνει, ολόκληρο το χέρι σου. Δεν σε κρατάει απλά, γραπώνεται από πάνω σου με τέτοια λαχτάρα, λες και εξαρτάται ολόκληρη η ζωή του.

9. Οι γκριμάτσες που παίρνει όταν δοκιμάζει ένα καινούριο φαγητό. Εκφράζουν ακατέργαστο συναίσθημα, ανεπηρέαστο ακόμα από οποιαδήποτε κοινωνική σύμβαση.

10. Τα πρώτα του, αδέξια βηματάκια, όταν αρχίζει, γεμάτο ενθουσιασμό, να εξερευνά τον κόσμο. Είναι πλέον έτοιμο για νέες περιπέτειες.



Alena Ozerova/Shutterstock

Αφιέρωμα
EASTER

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

SPRING HAS SPRUNG!

Τα must-haves της άνοιξης από την ομάδα του BOOM

Η shopping list της πιο χαρούμενης εποχής του χρόνου περιλαμβάνει έντονα χρώματα, πρωτότυπα παιχνίδια, χρήσιμα items για όλη την οικογένεια και τις πιο εντυπωσιακές πασχαλινές λαμπάδες.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ



«Ο Μπερτ χάνει τη φωνή του» από τη σειρά Σε καταβαίνω, της Τζένης Κουτσοδημητροπούλου | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



Ξύλινο σπίτι του αγρού | GlinGlon | www.glinglon.gr



Λούτρινο αρκουδάκι Nici. Συντροφεύει τα παιδιά στον ύπνο, στις βόλτες, στα ταξίδια. | Alouette | www.alouette.gr



Εστιατόριο στο Κέντρο της Χάρτλεϊκ | LEGO® Friends | www.lego.com



Παιδικό πατίνι με φωτιζόμενες ρόδες iSporter Pro, Fun Wheels | Ανέμη | www.anemishop.gr



Κούκλες & Αξεσουάρ Pomea, Djeco | Ανέμη | www.anemishop.gr



«Η πόρτα του μέλλοντος» από τη σειρά 3 Τρελοί YouTubers!, της συγγραφικής ομάδας The Crazy Haacks | Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ | www.dioptra.gr



My First, 3 σε 1, περπατούρα, βάθρο στήριξης και σανίδα! Είναι κατασκευασμένο από ανακυκλώσιμο, αντικραδασμικό υλικό, ιδανικό για τα πρώτα βήματα του μωρού, το μαθαίνει να στέκεται, να περπατάει και να ανακαλύπτει την ισορροπία διασκεδάζοντας. | Scoot and Ride | www.scootandride.gr



Teething Survival Kit. Περιλαμβάνει σαλιάρα, μασητικό, οδοντόβουρτσα και αναμνηστικές κάρτες-ορόσημα Cheeky Chompers | Munchkin



Ξύλινο γκαράζ με αυτοκίνητα και γερανό, Egmont Toys | GlinGlon | www.glinglon.gr



«Το παιδί μου δεν με ακούει! Πώς μπορώ να βάλω όρια χωρίς φωνές;» της Nina Bataille, από τη σειρά Γονείς στην πράξη | Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | www.metaixmio.gr



Εκπαιδευτικό παιχνίδι Jumini Pop Up Animals από φυσικό ξύλο | Alouette | www.alouette.gr



Καταμαράν από τη σειρά Family Fun με δώρο πασχαλινή λαμπάδα | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



Φόρεμα με τούλι | Lapin House | www.lapinkids.com



Νέο Gazelle S: Το διπλό καρότσι για δίδυμα ή παιδιά διαφορετικής ηλικίας, με ευρύχωρο αποθηκευτικό χώρο | CYBEX | www.cybex-online.com

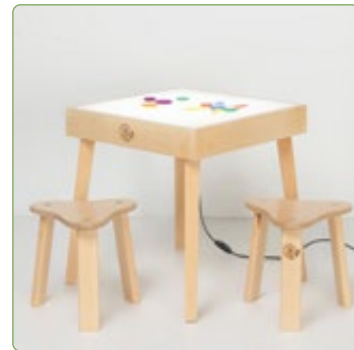
Disney Princess: Triple Layer Beauty Tin από τη Markwins. Τριπλή διασκόδαση με αυτή τη συλλογή 3 επιπέδων γεμάτα χρώματα. Ιδανικό για ένα μαγικό makeover από την κορυφή μέχρι τα νύχια! Για παιδιά 3+ ετών



Balios S Lux, ένα πρακτικό σύστημα μεταφοράς 4 σε 1, κατάλληλο από τη γέννηση και εξαιρετικό για την πόλη | CYBEX | www.cybex-online.com



Σετ από μπλούζα και σορτς με sailing logo print, Lapin & sneakers Polo Ralph Lauren | Lapin House | www.lapinkids.com



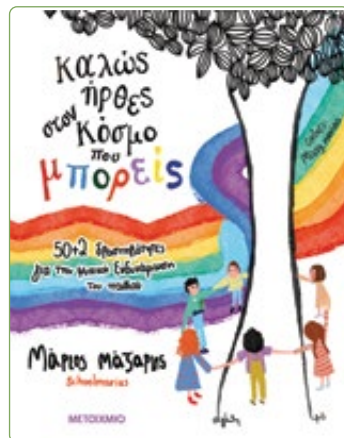
Φως + Τραπέζι = Φωτοτράπεζα. Ένα εναλλακτικό τραπέζι (50 x 50 cm) που αυξάνει τη συγκέντρωση και προκαλεί ηρεμία. Σετ με δύο σκαμπό | For Kids by Matina Kalandaroglou | www.for-kids.gr



Rockit Rocker. Το βραβευμένο φορητό ριλάξ για καρότσια δημιουργεί ένα ήρεμο κούνημα για να χαλαρώσει με ασφάλεια το μωρό σας | Rockit



Disney Frozen II: Snow-Magic Book από τη Markwins. Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα βασιλείο όχι και τόσο μακριά, δημιουργήθηκε το καλύτερο βιβλίο ομορφιάς! Μάθετε τα μυστικά ομορφιάς από τις πιο αγαπημένες αδερφούλες. Για παιδιά 3+ ετών



«Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς: 50+2 δραστηριότητες για την ψυχική ενδυνάμωση του παιδιού» του Μάριου Μάζαρη | Εκδόσεις METAIXMIO | www.metaixmio.gr



Φορητό Ανακύκλωσης | LEGO® City | www.lego.com



Formula Pro Advanced: Έτοιμο γάλα στο πι και φι! Αυτόματη μηχανή στιγμιαίας παρασκευής γάλακτος σε μπιμπερό, για την τέλεια ανάμειξη σκόνης γάλακτος και νερού. | Baby Brezza | www.babybrezza.gr



Πίστα μάχης Novelmore vs. Burnham Raiders | PLAYMOBIL | www.playmobil.gr



ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ ΛΑΜΠΑΔΕΣ BOOM'S SELECTIONS



Λαμπάδα, Ανέμη | www.anemishop.gr



Λαμπάδα Lalakooki, GlinGlon | www.glinglon.gr



Λαμπάδα, The Angel | www.theangel.gr



Λαμπάδα, Mini Box Handmade | @mini_box_handmade



Λαμπάδα, LifeLikes | www.mylifelikes.gr

Λαμπάδες, Madam Sousou | www.madamsousou.gr

Πασχαλινά γλυκά με άρωμα παράδοσης



Η πιο εύκολη και πρωτότυπη συνταγή για τσουρέκι έρχεται από την Κέρκυρα, το πιο δροσερό και νόστιμο επιδόρπιο σερβίρεται με τη σπάτουλα και το μυστικό της επιτυχίας κρύβεται στο αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου!

Σπάτουλα (παραδοσιακό γλυκό)

Προετοιμασία: 20 λεπτά | **Αναμονή:** 3 ώρες (ψυγείο) | **Ψήσιμο:** 45 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 4 ώρες | **Μερίδες:** 15 | **Βαθμός δυσκολίας:** εύκολο
Σκεύη: κατσαρόλα, μίξερ, μπολ, πυρίμαχο σκεύος 25 εκ.

Θα χρειαστείτε:

Για το παντεσπάνι

- 6 αυγά
- 80 γρ. ζάχαρη
- 70 γρ. φρυγανιά
- 20 γρ. σιμιγδάλι ψιλό Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 80 γρ. καρυδόψιχα
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. γαρίφαλο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού (προαιρετικά)

Για το σιρόπι

- 1 κούπα ζάχαρη
- 1½ κούπα νερό
- 1 ξύλο κανέλας
- 3-4 γαρίφαλα
- 1 φλούδα πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 2 κ.σ. κονιάκ

Για την κρέμα

- 1 λίτρο γάλα
- 100 γρ. ζάχαρη
- 100 γρ. κορν φλάουρ
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 1 κ.σ. κρύο βούτυρο
- 250 γρ. κρέμα γάλακτος



Tips:

- Όλα μας τα υλικά θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Μπορούμε να φτιάξουμε το παντεσπάνι και να το σιροπιάσουμε από την προηγούμενη ημέρα.



How-to

Για το σιρόπι

- Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι, εκτός από τον χυμό λεμονιού και το κονιάκ.
- Ανακατεύουμε ώστε να λιώσει η ζάχαρη και από την ώρα που θα πάρει βράση, βράζουμε για 5 λεπτά. Τότε προσθέτουμε και τον χυμό λεμονιού.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, βάζουμε το κονιάκ και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Για το παντεσπάνι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ, με το μίξερ χειρός σε δυνατή ταχύτητα χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη να αφρατέψουν (περίπου 8 λεπτά). Χαμηλώνουμε την ταχύτητα -στο πιο χαμηλό- και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.
- Βουτυρώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος και μεταφέρουμε το μείγμα.
- Ψήνουμε το παντεσπάνι για περίπου 40-50 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή από το κέντρο του.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο για να κρυώσει λίγο και το σιροπιάζουμε με το κρύο σιρόπι κουταλιά κουταλιά. Μετά, το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να απορροφήσει το σιρόπι.

Για την κρέμα

- Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος για να γίνει σφιχτή σαντιγί.
- Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά (εκτός από το βούτυρο) και σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η κρέμα μας, ανακατεύοντας συνεχώς με ένα σύρμα χειρός για να μην κολλήσει.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Τη σκεπάζουμε με μεμβράνη κουζίνας, ή την ανακατεύουμε κατά διαστήματα για να μην πιάσει κρούστα από πάνω, και την αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Με το μίξερ αφρατεύουμε την κρέμα.
- Με μια σπάτουλα, ρίχνουμε την κρέμα σαντιγί μέσα στην κρέμα βανίλιας και με απαλές κινήσεις ενώνουμε τις δύο κρέμες.
- Απλώνουμε πάνω στο σιροπιασμένο παντεσπάνι και το βάζουμε για μερικές ώρες στο ψυγείο.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε πασπαλίζοντας με κανέλα και ψιλοκομμένο καρύδι.



Φογάτσα (γεφυραϊνό τσουρέκι)

Προετοιμασία: 15 λεπτά | **Αναμονή:** 3 ώρες & 30 λεπτά | **Ψήσιμο:** 45 λεπτά | **Συνολικός χρόνος:** 4 ώρες & 30 λεπτά | **Μερίδες:** 1 φογάτσα | **Βαθμός δυσκολίας:** μέτριο
Σκεύη: κατσαρόλα, μπολ, μίξερ, βαθύ ταψί 20-22 εκ.

Θα χρειαστείτε:

- 500 γρ. αλεύρι για Τσουρέκι Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 80 γρ. βούτυρο Κερκύρας (σε θερμοκρασία δωματίου)
- 150 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 50 γρ. γλυκό περγαμόντο, ψιλοκομμένο, ή κόντιτα κίτρινων φρούτων
- 30 γρ. λικέρ κουκουάτ ή λικέρ πορτοκαλιού
- 190 ml γάλα
- 1½ φακελάκι μείγμα προζυμιού & μαγιάς Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- 2 χτυπημένα αυγά
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας Μύλοι Αγίου Γεωργίου
- ¼ κ.γ. αλάτι
- ½ πορτοκάλι (χυμό και ξύσμα)
- ½ λεμόνι σε ξύσμα
- Ασπράδι από ένα αυγό (για την επάλειψη)

Tips:

- Όλα τα υλικά θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- Η φογάτσα δεν θέλει πολύ ζύμωμα. Αν η ζύμη κολλάει και δεν μπορούμε να τη διαχειριστούμε, ποτέ δεν αλευρώνουμε τα χέρια μας, ούτε ζυμώνουμε σε αλευρωμένο πάγκο, ούτε προσθέτουμε παραπάνω αλεύρι, γιατί έτσι θα σκληρύνει η ζύμη. Μπορούμε να βάλουμε λίγο επιπλέον βούτυρο.

How-to

- Σε μια μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το γάλα με τη ζάχαρη και μαγειρεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Έπειτα, αφήνουμε στην άκρη μέχρι το γάλα να γίνει χλιαρό.
- Σε ένα μπολ, με το σύρμα χειρός χτυπάμε τα αυγά και μαζί με το αλάτι τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το γάλα, και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού, το εκχύλισμα βανίλιας, το λικέρ και ανακατεύουμε.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το αλεύρι, το μείγμα από το προζύμι και τη μαγιά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα υγρά υλικά στον κάδο του μίξερ και με τον γάντζο δουλεύουμε για 2 λεπτά.
- Όσο το μίξερ ζυμώνει, βάζουμε σταδιακά το βούτυρο σε μικρά κομμάτια.
- Συνεχίζουμε το ζύμωμα για 2 λεπτά επιπλέον και προσθέτουμε το γλυκό περγαμόντο. Ζυμώνουμε για λίγο ακόμα, μέχρι να έχουμε μια αφράτη και ελαστική ζύμη.
- Σε ένα βαθύ ταψί στρώνουμε μία λαδόκολλα και αλείφουμε τα πλαϊνά του με βούτυρο.
- Πάντα με βουτυρωμένα χέρια, μαζεύουμε τη ζύμη σε σχήμα μπάλας και την τοποθετούμε σε ένα μπολ. Σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος για 2 ώρες να φουσκώσει.
- Όταν η ζύμη φουσκώσει, πάλι με βουτυρωμένα χέρια, τη δουλεύουμε στον πάγκο εργασίας, την ξεφουσκώνουμε τελείως και πλάθουμε μια μπάλα.
- Τοποθετούμε τη ζύμη στο ταψί που έχουμε ετοιμάσει και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει για μιάμιση ώρα ακόμα.
- Όταν η φογάτσα έχει φουσκώσει για δεύτερη φορά, με ένα πινελάκι αλείφουμε προσεκτικά με το ασπράδι αυγού.
- Με ένα ψαλίδι κόβουμε την κορυφή της φογάτσας σε σχήμα σταυρού.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 160-170°C για 45 λεπτά.

ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ



Η φροντίδα είναι η συνταγή.

- f @alevri.com.gr
- @myloiagiougeorgiou
- @myloiagiougeorgiou
- Μύλοι Αγίου Γεωργίου

HOME
CINEMASPRING
EDITIONΕμείς βάζουμε τις προτάσεις,
κι εσείς το ποπκόρν

Όσο κι αν έχουμε παίξει σε πάρκα και παιδότοπους, ο καλύτερος επίλογος της ημέρας -και την άνοιξη- γράφεται πάντα με μια home cinema προβολή για όλη την οικογένεια. Λοιπόν, τι θα δείτε απόψε;

— ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ —



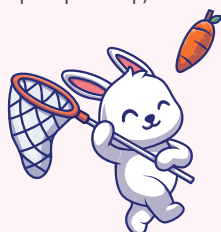
Αδιαμφισβήτητοι πρωταγωνιστές της σεζόν, τα κουνελάκια. Δικαιωματικά, they have the floor, τουλάχιστον στις μισές από τις προτάσεις μας.



Πίτερ Ράμπιτ

Peter Rabbit | 2018 | Σκηνοθεσία: Will Gluck | Σενάριο (βασισμένο στους χαρακτήρες και τις ιστορίες «Peter Rabbit» της Beatrix Potter): Rob Lieber, Will Gluck
Πρωταγωνιστούν: Domhnall Gleeson, Rose Byrne και οι φωνές των James Corden, Sia και Margot Robbie

Βασισμένος στον ομώνυμο χαρακτήρα της Beatrix Potter, ο always cool και ευρηματικός Peter Rabbit απολαμβάνει μια ήρεμη και παραμυθένια ζωή στην πιο ειδυλλιακή γειτονιά του κόσμου (που πολύ ζηλεύουμε), μέχρι που τα ανατρέπει όλα η άφιξη του νέου γείτονα. Γρήγορα θα ξεσπάσει ανάμεσά τους μια βεντέτα, με τα αστεία περιστατικά να διαδέχονται το ένα το άλλο, ώσπου να πάρουν απόφαση και οι δύο πως θα μοιράζονται όχι μόνο τον ίδιο κήπο, αλλά και την καρδιά της όμορφης και γλυκιάς Bea.



Hop

2011 | Σκηνοθεσία: Tim Hill | Σενάριο: Cinco Paul, Ken Daurio, Brian Lynch
Πρωταγωνιστούν: James Marsden, David Hasselhoff και οι φωνές των Russell Brand και Hugh Laurie

Η πιο πασχαλινή από τις προτάσεις μας μας ταξιδεύει ως το πολύ μακρινό Νησί του Πάσχα, σε ένα εργοστάσιο με σοκολατένια αυγά που, αν υπήρχε στην πραγματικότητα, θα βγάλαμε one-way ticket. Εδώ λοιπόν, ο Ε.Β. πρέπει να διαδεχθεί τον μπαμπά του, τον θρυλικό Πασχαλινό Λαγό (Easter Bunny) και να αναλάβει τα ηνία και τον σπουδαίο ρόλο του, όμως έχει άλλα όνειρα για τον εαυτό του: Θέλει να γίνει ντράμερ στο Χόλιγουντ! Απολαυστικοί χαρακτήρες, έξυπνο χιούμορ και το πιο πονηρό κοτοπουλάκι σε μια ταινία που θα μας βάλει οικογενειακώς σε Easter mood.



Ζωούπολη

Zootopia | 2016 | Σκηνοθεσία & Σενάριο: Byron Howard, Rich Moore, Jared Bush
Με τις φωνές των Ginnifer Goodwin, Jason Bateman, Idris Elba

Μπορεί να μην είναι πασχαλιάτικη ούτε απαραίτητα ανοιξιάτικη, πρωταγωνιστεί ωστόσο ένα κουνέλι και μάλιστα σε ρόλο αστυνομικού: η Judy, που πρέπει όχι μόνο να κερδίσει την εμπιστοσύνη των ανωτέρων της, αλλά και να διαλευκάνει μια πολύ δύσκολη υπόθεση μυστηρίου. Μια ταινία γεμάτη ανατροπές, σπουδαία μηνύματα που έχουν να κάνουν με την κατάρριψη στερεοτύπων και πολύ, πάρα πολύ χιούμορ...



Σον το πρόβατο: Η ταινία

Shaun the Sheep Movie | 2015 | Σκηνοθεσία: Mark Burton, Richard Starzak | Σενάριο: Mark Burton, Richard Starzak, Nick Park
Με τις φωνές των Justin Fletcher, John Sparkes, Omid Djalili

Επίσης -άθελά τους- πρωταγωνιστές της σεζόν, τα πρόβατα δεν θα μπορούσαν να λείπουν από τη λίστα μας. Εδώ όμως έχουμε να κάνουμε με μια πολύ ανήσυχη ομάδα με αρχηγό τον Shaun, που βαριέται την ήσυχη ζωή στην ύπαιθρο και αναζητά λίγη δράση... Κάπως έτσι, ο ίδιος και οι φίλοι του θα βρεθούν στη Μεγάλη Πόλη, και το να προσπαθούν να κυκλοφορήσουν καμουφλαρισμένοι σε αυτήν τη stop-motion animated ταινία είναι ό,τι πιο αστείο έχουμε δει.



Ζουζούνια

A Bug's Life | 1998 | Σκηνοθεσία: John Lasseter, Andrew Stanton | Σενάριο: John Lasseter, Andrew Stanton, Joe Ranft
Με τις φωνές των Kevin Spacey, David Foley, Julia Louis-Dreyfus

Αυτά κι αν έχουν την άνοιξη την τιμητική τους... Ας τα τιμήσουμε κι εμείς λοιπόν με μια ιστορία που στην αρχή θα μας θυμίσει λίγο τον γνωστό μύθο του τζιτζικα και του μέρμηγκα - να και μια καλή ευκαιρία για επανάληψη. Ξεκαρδιστικό χιούμορ, αμέτρητα μυρμήγκια που, εκτός από εργατικά, είναι εξίσου ευρηματικά και πολυμήχανα, μια πασχαλιάτσα πολύ διαφορετική από αυτές που έχουμε συνηθίσει και μια ατάκα που αξίζει να συγκρατήσουμε: First rule of leadership: Everything is your fault.



Ο μυστικός κήπος

The Secret Garden | 2020 | Σκηνοθεσία: Marc Munden | Σενάριο (βασισμένο στο μυθιστόρημα της Frances Hodgson Burnett): Jack Thorne
Πρωταγωνιστούν: Dixie Egerickx, Richard Hansell, David Verrey

Δεν είναι η πρώτη φορά που ανθίζει στη μεγάλη οθόνη ο -βασισμένος στο ομώνυμο μυθιστόρημα της Frances Hodgson Burnett- Μυστικός Κήπος, υπογραμμίζοντας, μεταξύ άλλων, τη θεραπευτική δύναμη της φύσης. Ο τρόπος που η Mary Lennox, ο ξάδερφός της, Colin, και ο φίλος τους, Dickon, ζωντανεύουν ξανά έναν εγκαταλελειμμένο κήπο, γιατρέυοντας παράλληλα τα εσωτερικά τους τραύματα, μας θυμίζει πως, όσο βαρύς κι αν είναι ένας χειμώνας, η άνοιξη ακολουθεί πάντα και μας παρασύρει όλους, αρκεί να την αφήσουμε. (Είναι μια καλή ευκαιρία, με αφορμή την ταινία, να διαβάσετε και το βιβλίο.)

5 ειδυλλιακοί προορισμοί... για όλη την οικογένεια!

Ακόμα κι αν μερικούς από αυτούς τους είχατε επισκεφθεί προτού γίνετε γονείς, αξίζει να τους ξανα-ανακαλύψετε αλλιώς! Μέσα δηλαδή από το καθαρό και ενθουσιώδες βλέμμα των παιδιών. Συνδυάζουν φυσική ομορφιά, πολιτισμό, ιστορία, διασκεδαστικές και ασφαλείς προτάσεις για μικρούς και μεγάλους και είναι ιδανικοί για την άνοιξη και τις διακοπές του Πάσχα!

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΟΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

Φλωρεντία

Μικροί κύριοι & μικρές κυρίες... της Αυλής!

Η αναγεννησιακή καλλονή την άνοιξη στολίζεται με λουλούδια, λούζεται από το φως του ήλιου και γίνεται ακόμα ομορφότερη. Επιπλέον, αποτελεί ιδανικό ορμητήριο για κοντινά αλλά αξέχαστα road trips στην Τοσκάνη.

✿ Προγραμματίστε μια επίσκεψη στο Palazzo Vecchio (www.musefirenze.it), κλείνοντας θέση στις παιδικές ξεναγήσεις του, μερικές από τις οποίες απευθύνονται σε επισκέπτες ήδη από 4 ετών. Η Ζωή στην Αυλή, για παράδειγμα, τους δίνει την ευκαιρία να μεταμφιεστούν σε μικρούς ευγενείς!

✿ Λάβετε μέρος οικογενειακώς σε εργαστήρια μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και μάθετε να φτιάχνετε αυθεντικό ιταλικό παγωτό, πίτσα και ζυμαρικά. Ξεδιπλώστε τη δημιουργικότητά σας και θα καταλήξετε να γλείφετε τα δάχτυλά σας!

✿ Οι επίδοξοι μηχανικοί κάθε ηλικίας θα ενθουσιαστούν με το Leonardo Interactive Museum (www.leonardointeractivemuseum.com), που μυσί τους επισκέπτες στην πολυμήχανη ιδιοφυΐα του Leonardo da Vinci μέσα από διαδραστικά εκθέματα.

✿ Αν ο καιρός το επιτρέπει, οργανώστε πικνίκ στους Κήπους Boboli, μια μεγάλη έκταση διάσπαρτη με δέντρα, λουλούδια, γλυπτά και άνετους χώρους για υπαίθριο παιχνίδι.

✿ Για τα μικρότερα παιδιά επιβάλλεται ένας γύρος με το vintage καρουζέλ-έμβλημα της πλατείας Piazza della Repubblica, που, σε συνδυασμό με την αψεγάδιαστη αρχιτεκτονική της πόλης, θα τα κάνει να νιώσουν σαν να βρίσκονται ξαφνικά μέσα σε ένα σκηνικό παραμυθιού.

✿ Πόσο τολμηροί νιώθετε; Ένα από τα μεγαλύτερα ταξιδιωτικά trends είναι η Τοσκάνη από ψηλά, μέσα από αερόστατο. Δεν υπάρχει ιδανικότερος τρόπος να θαυμάσετε την ομορφιά της, χαρίζοντας στα παιδιά εικόνες που θα τα συντροφεύουν για μια ζωή.

AleonorA Altomare/Unsplash

Εξ-αν-Προβάνς

Ιστορίες με φωτόσπαθα και...
άρωμα λεβάντας!

Στη νότια Γαλλία, τριάντα χιλιόμετρα βόρεια της Μασσαλίας, βρίσκεται η πρώην πρωτεύουσα της Προβηγκίας, με κτίρια-κοσμήματα και ευωδιές λουλουδιών να την πλημμυρίζουν κάθε άνοιξη.

✿ Θα περπατήσετε στο ιστορικό κέντρο και θα καταλάβετε γιατί αποκαλείται «πόλη των σιντριβανιών» – τα μικρότερα παιδιά θα ενθουσιαστούν με το show των νερών. Πηγαίνετε οπωσδήποτε μια βόλτα και στην εβδομαδιαία υπαίθρια αγορά, με τρόφιμα και χειροποίητα αντικείμενα, και εξερευνήστε κάθε δρομάκι της συνοικίας Mazarin, που χρονολογείται από τον 17ο αιώνα.

✿ Και ποιο παιδί δεν λατρεύει τα γλυκά; Επιβάλλεται λοιπόν μια οικογενειακή επίσκεψη στο Musée du Calisson (www.calisson.com), όπου θα μάθετε τα πάντα για τις παραδοσιακές γαλλικές καραμέλες calisson και βέβαια θα ενδώσετε στη γλύκα τους.

✿ Οι φαν των ταινιών «Star Wars» θα λατρέψουν την ακαδημία ξιφασκίας με φωτόσπαθα Académie de Sabre Laser Aix-en-Provence (www.facebook.com/academiedesabrelaseraixenprovence), που υποσχεται να μετατρέψει επισκέπτες από 8 ετών σε αληθινούς Τζεντάι.

✿ Ανακαλύψτε στο DreamAway Aix-en-Provence (www.dreamaway.fr) έναν κόσμο εικονικής πραγματικότητας, όπου η τέχνη του κινηματογράφου συναντά τα escape games.

✿ Αν αγαπάτε τη γαλλική κουζίνα, ο Chef Clément (www.chefclement.com), ο οποίος μιλάει και αγγλικά, αναλαμβάνει να οργανώσει ένα εργαστήριο για μικρούς και μεγάλους στον χώρο της επιλογής σας.

RossHelen/Shutterstock

Τολέδο

Μπαίνουμε στη μηχανή του χρόνου και ζούμε όπως οι πριγκίπισσες και οι ιππότες!

Αν κάποτε το είχατε επισκεφθεί σε μια ημερήσια εκδρομή από τη Μαδρίτη, αξίζει να του αφιερώσετε ένα ταξίδι, έστω και λίγων ημερών, με ολόκληρη την οικογένεια.

✴ Προετοιμαστείτε για την πιο διασκεδαστική διαδρομή στην ιστορία, στο θεματικό πάρκο **Puy du Fou España** (www.puydufou.com), με παραδοσιακούς οικισμούς σε μικρογραφία, εστιατόρια, καφέ, παραστάσεις για όλη την οικογένεια και άπειρες ακόμα εκπλήξεις.

✴ Δεν είναι ένα ακόμα μουσείο ψευδαισθήσεων: Το **Iluziona Toledo** (www.iluzionatoleido.com) επιστρατεύει τη γοητεία των ψευδαισθήσεων για να συστήσει σε μικρούς και μεγάλους την ιστορία και τον πολιτισμό της πόλης.

✴ Επειδή ο καιρός την άνοιξη είναι τέλειος για υπαίθριες βόλτες, εννοείται ότι θα гуρίσετε όλο το ιστορικό κέντρο του Τολέδο, αλλά και το φρούριο Alcázar, όπου τα παιδιά θα νιώσουν σαν να επιστρέφουν στην εποχή με τους ιππότες και τις πριγκίπισσες.

✴ Είτε τα παιδιά αγαπούν τη μουσική, είτε τη ζωγραφική, είτε και τα δύο, θα ξετρελαθούν με το **Museo Cromática** (www.museocromatica.com), ένα μουσείο μοναδικό, καθώς καλλιτέχνες έχουν χρησιμοποιήσει ως καμβά επιφάνειες μουσικών οργάνων. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το κτίριο όπου στεγάζεται, αφού πρόκειται για ένα παλιό μοναστήρι.

✴ Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι θα βρουν ένα καταφύγιο από τα ιστορικά αξιοθέατα στο **Escape Room Madness Toledo** (www.madnesstoleido.es), όπου θα ανακαλύψουν εκπληκτικές περιπέτειες.

Puente Alcantara/Unsplash

Ελβετία

Περιπέτειες στις Άλπεις!

Προικισμένη με μια μαγευτική φύση, που κάθε άνοιξη γεμίζει με πράσινο και λουλούδια δημιουργώντας εικόνες σαν πίνακες ζωγραφικής, φιλοξενεί ένα πλήθος από υπαίθρια παιχνίδια και σπορ με φόντο τις χιονισμένες βουνοκορφές.

✴ Συνδυάστε το παιχνίδι με τον περίπατο στη φύση στις θεματικές διαδρομές για παιδιά που θα βρείτε σε ολόκληρη τη χώρα, όπως το **Holzweg Theme Trail** (www.holzwegthal.ch), που μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε πάνω από είκοσι ξύλινες κατασκευές μέσα στο δάσος, οι οποίες καλύπτουν συνολικά μια απόσταση 4,8 χλμ.

✴ Αν τα παιδιά σας είναι ακόμα σε ηλικία που απολαμβάνουν τις παιδικές χαρές, η Ελβετία θα γίνει ο αγαπημένος τους προορισμός. Πολλές από αυτές έχουν θέα τις Άλπεις και υπέροχα παιχνίδια. Όπως είναι η **Moogaculum**, στην κεντρική Ελβετία, με επιλογές και για μικρά παιδιά, 3-7 ετών, και η πελώρια **Allmendhubel Flower Park**, κοντά στη βουνοκορφή **Jungfrau**, με ένα εστιατόριο όπου θα χαλαρώσουν οι μεγαλύτεροι.

✴ Η άνοιξη, όταν αρχίζουν να λιώνουν τα χιόνια και να γεμίζουν τα ποτάμια, είναι η καλύτερη περίοδος για **rafting**, αρκεί τα παιδιά σας να είναι άνω των 10 ετών και να γνωρίζουν καλό κολύμπι. Σε κάθε περίπτωση, επιλέξτε μια εύκολη διαδρομή, ιδανική για οικογένειες.

✴ Ταξίδι στη χώρα της σοκολάτας δεν νοείται χωρίς επίσκεψη σε τουλάχιστον ένα μουσείο αφιερωμένο στο πολυαγαπημένο γλύκισμα. Όπως είναι αυτό της σοκολατοβιομηχανίας **Lindt** (www.lindt-home-of-chocolate.com), που βρίσκεται σε προάστιο της Ζυρίχης.

✴ Σε απόσταση μισής ώρας από τη Ζυρίχη βρίσκεται και ένα μουσείο επιστημών με τα πιο διασκεδαστικά πειράματα για παιδιά και εκατοντάδες ακόμα βιωματικές εμπειρίες, το **Technorama** (www.technorama.ch). Τέλεια επιλογή για μια βροχερή ημέρα και όχι μόνο!

Patrick Federy/Unsplash

Ιρλανδία

Εδώ, τα παραμύθια ζωντανεύουν!

Φιλόξενοι και εξωστρεφείς, οι Ιρλανδοί θα σας κάνουν να νιώσετε σαν στο σπίτι σας, ώστε να εξερευνήσετε με άνεση και ασφάλεια τη γη των μύθων αλλά και των σκηνικών για δημοφιλείς ταινίες.

✱ Και ποιο παιδί δεν έχει ακούσει, και εντυπωσιαστεί από, την ιστορία του Τιτανικού; Στο Μπέλφαστ το σημείο όπου φτιάχτηκε το μοιραίο κρουαζιερόπλοιο έχει μετατραπεί σε μουσείο, με πιστή αναπαραγωγή χώρων του πλοίου και λεπτομέρειες για την κατασκευή του (www.titanicbelfast.com).

✱ Οι μικροί επιστήμονες θα ξετρελαθούν με το μουσείο W5 (www.w5online.co.uk), επίσης στο Μπέλφαστ, που προτείνει εκατοντάδες διαδραστικά εκθέματα για επισκέπτες 3-11 ετών.

✱ Οι θαυμαστές του Harry Potter θα αναγνωρίσουν τους σεληνιακούς βράχους Cliffs of Moher (www.cliffsofmoher.ie), όπου γυρίστηκαν σκηνές της ταινίας «Harry Potter and the Half-Blood Prince». Ακόμα κι αν δεν είστε φαν του μάγου, θα εντυπωσιαστείτε από τη μορφολογία του τοπίου, που έχει χαρακτηριστεί Παγκόσμιο Γεωπάρκο της UNESCO.

✱ Στο Εθνικό Πάρκο Killarney (www.killarneynationalpark.ie), ένα μέρος γεμάτο λίμνες, πυκνή βλάστηση αλλά και επιβλητικά κάστρα, θα αναζητήσετε ελάφια στο δάσος, θα μάθετε ιστορίες για τις νυχτερίδες που ζουν στην περιοχή αλλά και παραμύθια για ξωτικά και νεράιδες.

✱ Ένα μέρος του φυσικού πλούτου της Ιρλανδίας βρίσκεται συγκεντρωμένο εδώ και πάνω από ενάμιση αιώνα στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στο Δουβλίνο (www.museum.ie). Στη διάρκεια μιας ηλιόλουστης ημέρας επισκεφθείτε και τον Ζωολογικό Κήπο της πόλης (www.dublinzoo.ie), όπου θα δείτε ζώα από όλο τον κόσμο.

✱ Στα οικογενειακά ταξίδια σε βόρειες χώρες επιβάλλεται να λάβετε μέρος σε ένα ghost tour και να κυνηγήσετε φαντάσματα σε στοιχειωμένα κάστρα. Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στα ταξιδιωτικά γραφεία που τα οργανώνουν.

KEEP IN MIND

Όποιος κι αν είναι ο προορισμός σας, ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές και θα κάνετε την εμπειρία αξέχαστη – για όλους τους σωστούς λόγους.

✱ Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα kids-friendly, με συχνές στάσεις για ξεκούραση ή/και φαγητό και ενδιάμεσους σταθμούς, ανάμεσα στα κορυφαία αξιοθέατα, που θα κρατήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών ζωντανό, όπως παιδικές χαρές, παιδικά μουσεία και πάρκα.

✱ Βάλτε στις χειραποσκευές όλα τα απαραίτητα της οικογένειας για το πρώτο βράδυ, ειδικά αν αλλάζετε πτήσεις, οπότε είναι πιθανότερο να παραλάβετε καθυστερημένα μια βαλίτσα που παραδώσατε στο check-in. Ακόμα καλύτερα, για ένα σύντομο ταξίδι, πάρτε μόνο χειραποσκευές.

✱ Αναζητήστε επιλογές ιατρικής ασφάλισης στη χώρα προορισμού και έχετε μαζί σας ένα kit πρώτων βοηθειών, για να μη βρεθείτε ξαφνικά σε μια άγνωστη πόλη να αναζητάτε εφημερεύον φαρμακείο. Και μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά, που δεν έχουν ακόμα ταυτότητα, θα χρειαστεί να **βγάλουν διαβατήριο** για να πετάξουν.

✱ Αποφύγετε τα μεγάλα tour που ίσως κάνετε προτού γίνετε γονείς. Με παιδιά είναι πολύ πιο ξεκούραστο να καλύψετε περισσότερα αξιοθέατα σε μικρότερες αποστάσεις, για παράδειγμα, να εξερευνήσετε εξ ολοκλήρου μια πόλη, αντί να κάνετε ένα μεγάλο road trip.

✱ Πριν από το ταξίδι, βεβαιωθείτε ότι τα μεγαλύτερα παιδιά γνωρίζουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να σας ξαναβρούν σε περίπτωση που χαθείτε σε κάποιο πολυπληθές αξιοθέατο. Για τα μικρότερα, σημειώστε το τηλέφωνό σας στο χεράκι τους ή προμηθευτείτε ένα προσωποποιημένο βραχιολάκι.

Spring Babies

THEY ARE COMING
IN FULL BLOOM!



inkdrop/freepik

Η γέννηση ενός παιδιού μπορεί να φέρει την άνοιξη, πόσο μάλλον όταν συμβαίνει το διάστημα από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο! Είτε περιμένετε ένα ανοιξιιάτικο μωρό είτε το κρατάτε ήδη στην αγκαλιά σας, αυτά είναι τα πιο συναρπαστικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για εκείνο.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ —

5 fun (baby) facts

- Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Ουγγαρίας, έδειξε ότι τα παιδιά που έχουν γεννηθεί την άνοιξη εστιάζουν στη φωτεινή πλευρά της ζωής. Έχουν θετική διάθεση, εκρηκτικό ταμπεραμέντο και γενικά αισθάνονται ψυχική ευεξία.
- Μήπως μεγαλώνετε έναν μελλοντικό CEO; Σύμφωνα με μελέτη από το Πανεπιστήμιο British Columbia, τα παιδιά της άνοιξης διαθέτουν ηγετικές ικανότητες και είναι πιθανό να κατέχουν διευθυντικές θέσεις αργότερα στη ζωή τους.
- Η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία του Ηνωμένου Βασιλείου ανέλυσε τη συσχέτιση ανάμεσα στον μήνα γέννησης και 19 διαφορετικά επαγγέλματα διαπιστώνοντας ότι όσα μωρά γεννιούνται τον Μάρτιο έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν πιλότοι. Έτοιμοι για απογείωση;
- Έχει αποδειχθεί ότι τα μωρά του Μαΐου γίνονται πολύ καλοί γονείς όταν έρθει η στιγμή να αποκτήσουν δικά τους παιδιά, αφού μπορούν ακούραστα να φροντίζουν και να προστατεύουν τους γύρω τους.
- Καθώς γεννιούνται την εποχή του χρόνου όπου οι ημέρες είναι μεγαλύτερες, τα ανοιξιιάτικα μωρά συνηθίζουν να μένουν ξύπνια μέχρι αργά το βράδυ. Καλό θα είναι λοιπόν να εμπλουτίσετε το ρεπερτόριό σας σε νανουρισματα!

It's written in the stars

Κριός...

Αν το παιδί σας έχει γεννηθεί μεταξύ 21 Μαρτίου και 19 Απριλίου, τότε κρατάτε στα χέρια σας έναν ανεξάρτητο, ενθουσιώδη και γεμάτο ενέργεια Κριό. Γενναιόδωρο εκ φύσεως, είναι πάντα πρόθυμο να μοιραστεί τα παιχνίδια του με τα άλλα παιδιά, ενώ μεγαλώνοντας θα δημιουργήσει φιλίες που θα κρατήσουν μια ολόκληρη ζωή.

Ταύρος...

Γεννημένα το διάστημα από 20 Απριλίου έως 20 Μαΐου, τα μικρά Ταυράκια είναι φιλόδοξα, ευγενικά, αγαπούν τη ρουτίνα και διακατέχονται από σταθερότητα. Οι εκπλήξεις μπορεί να τα ξαφνιάσουν – και όχι ευχάριστα! Λατρεύουν τις αγκαλιές, τα φιλιά και τις τρυφερές οικογενειακές στιγμές.

...ή Δίδυμος

Όσα παιδιά γεννιούνται από τις 21 Μαΐου μέχρι τις 21 Ιουνίου ανήκουν στους Δίδυμους και διακρίνονται για την έντονη συναισθηματική φύση τους και τις εξαιρετικές επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Η δίψα για νέες περιπέτειες, η αστείρευτη ενέργειά τους και η υψηλή αίσθηση του χιούμορ που διαθέτουν τα κατατάσσουν στις πιο δημοφιλείς προσωπικότητες της παιδικής χαράς!

Αφιέρωμα BEAUTY

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΑΝΥΦΑΝΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑΤΟΥ, ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ, ΤΟΝΙΑ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

ΔΙΑΣΗΜΑ «ΜΟΡΑ» ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ

Elton John 25/3, Mariah Carey 27/3, Lady Gaga 28/3, Celine Dion 30/3, Emma Watson 15/4, Channing Tatum 26/4, Jessica Alba 28/4, David Beckham 2/5, Adele 5/5, George Clooney 6/5

Mustela® Organic

Η νέα, ολοκληρωμένη vegan σειρά που θα λατρέψετε οικογενειακάς!

Είναι βασισμένη σε δύο συστατικά γνωστά σε όλους για τα αναρίθμητα οφέλη τους, το Βιολογικό Ελαιόλαδο γαλλικής προέλευσης και τη Βιολογική Αλόη βέρα. Χωρίς άρωμα και με vegan* φόρμουλα με πάνω από 50% βιολογικά συστατικά, φροντίζει το δέρμα του μωρού και του παιδιού, με απόλυτη ασφάλεια από την 1η ημέρα της γέννησης**, αλλά και όλης της οικογένειας και της μέλλουσας μαμάς, με ασφάλεια χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

NEW

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Η ενυδατική κρέμα για πρόσωπο και σώμα **Organic Certified Hydrating Cream Mustela®** με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης και λεπτόρρευση υφή, προσφέρει άμεση ενυδάτωση, απορροφάται γρήγορα και είναι ιδανική για μασάζακι.

Props: Μουσελίνα, Tiny Toes | Καλάθι, VICKO

Ώρα για μπανάκι με το 2 σε 1 τζελ καθαρισμού για σώμα και μαλλιά **Organic Certified Cleansing Gel Body & Hair Mustela®** με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, που καθαρίζει απαλά, ενώ παράλληλα ενυδατώνει, καταπραύνει και προστατεύει το δέρμα.

Με πιστοποίηση Cosmos Organic

Από την τσάντα της μαμάς δεν λείπει το μικκυλιακό νερό καθαρισμού **Organic Certified No Rinse Micellar Water Mustela®** με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, που καθαρίζει απαλά πρόσωπο, σώμα και μηρογεννητική περιοχή χωρίς ξέβγαλμα. Ούτε όμως και η κρέμα αλλαγής πάνας **Organic Certified Diaper Cream Mustela®** με 99% συστατικά φυσικής προέλευσης, που προσφέρει ολοκληρωμένη προστασία σε κάθε αλλαγή.

Μαμάδες, το μικκυλιακό νερό είναι κατάλληλο και για ντεμακιγιάζ!

Props: Μουσελίνα, κλιπ πιπίλας & πιπίλα | Tiny Toes

Η Mustela®, Νο1 μάρκα στη Γαλλία¹ και ειδικός στη φροντίδα του βρεφικού και παιδικού δέρματος από το 1950, βρίσκεται δίπλα στους γονείς προσφέροντας εξειδικευμένα και ασφαλή στη χρήση προϊόντα για κάθε τύπο δέρματος του μωρού και του παιδιού, καθώς και για όλες τις καθημερινές ρουτίνες περιποίησής τους, από την 1η ημέρα της γέννησης** με κλινικά αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα. Τα προϊόντα της διατίθενται στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

*Χωρίς συστατικά ζωικής προέλευσης

**Συμπεριλαμβανομένων των νεογνών που βγήκαν από τη Νεογνική Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
¹Quintiles IMS, Pharmatrend Database, Baby Care market, MAT Sept. 2019 τμχ. & αξία, Γαλλία



Mustela®

WWW.MUSTELA.COM.GR

f Mustela Greece

@mustelagreece

Βρεφικό μπανάκι

Το πιο διασκεδαστικό play date παρέα με τη FREZYDERM

Η στιγμή που περιμένατε όλη την ημέρα έφτασε! Η στιγμή για το πιο τρυφερό play date παρέα με το μωράκι σας και τη FREZYDERM. Βουτήξτε τα αγαπημένα του παπάκια στο νερό, αφήστε παιδικά τραγουδάκια να παίζουν και έχετε την πετσετούλα του έτοιμη για τις πιο ζεστές αγκαλιές!

3, 2, 1... Το παιχνίδι ξεκινά!

Εφαρμόστε στο κεφαλάκι του μωρού μικρή ποσότητα από το **Baby Shampoo της FREZYDERM**, το οποίο καθαρίζει και περιποιείται απαλά τα μαλλάκια του, ενώ παράλληλα ενισχύει τη δομή της τρίχας. Διαθέτει pH συμβατό με το βρεφικό δάκρυ και δεν τσούζει τα μάτια.

Keep in mind: Για το λούσιμο επιλέγουμε βρεφικό σαμπουάν και όχι προϊόντα 2 σε 1, γιατί έχουν περισσότερες μαλακτικές ιδιότητες που επιβαρύνουν το τριχωτό.

Τα παπάκια στη σειρά...

Αποσπάστε του την προσοχή τραγουδώντας το all-time classic παιδικό τραγουδάκι και απλώστε στο σωματάκι του το αφρόλουτρο **Baby Bath της FREZYDERM** με ενυδατικούς και μαλακτικούς παράγοντες, που δεν τσούζει τα μάτια και προσφέρει απαλό καθαρισμό χωρίς ερεθισμούς.

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Νοτε:

Όλα τα προϊόντα Baby Line της FREZYDERM είναι κατάλληλα από την πρώτη ημέρα της γέννησης των βρεφών, δερματολογικά και οφθαλμολογικά ελεγμένα, ενώ δεν περιέχουν γλουτένη και χρωστικές ουσίες.

Game over!

Στο τέλος της πιο γλυκιάς ρουτίνας αλλά και μετά από κάθε αλλαγή πάνας, εφαρμόστε την αδιάβροχη κρέμα **Baby Cream της FREZYDERM**, που δημιουργεί φραγμό προστασίας χωρίς όμως να φράσσει τους πόρους του δέρματος. Χάρη στη λεπτόρρευστη υφή της, απλώνεται και αφαιρείται χωρίς τριβή, ώστε να μην προκαλούνται τραυματισμοί στο ευαίσθητο βρεφικό δερματάκι.

Προσοχή: Δεν αφήνουμε ποτέ -μα ποτέ- μόνο του το μωρό στην αλλαξέρα, ούτε στην μπανιέρα ακόμα κι αν έχει λίγα εκατοστά νερού!

BABYDERM

Ό,τι καλύτερο για το παιδί σας

Στην καθημερινή φροντίδα του μωρού ή του παιδιού μας είμαστε απόλυτοι: χρησιμοποιούμε μόνο αξιόπιστα, ασφαλή και αποτελεσματικά προϊόντα. Η επιστημονικά σχεδιασμένη σειρά BabyDerm της InterMed, με τα μοναδικά συστατικά, τις υπέροχες υφές, τις fun και πρακτικές συσκευασίες, θα κάνει τη βραδινή σας ρουτίνα την πιο απολαυστική στιγμή της ημέρας!

GIRL'S POWER

Εκπαιδεύστε από μικρά τα κορίτσια σας στον καθημερινό κι επιμελή καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής τους με το **Girl's Intimate Wash** της BabyDerm, που καθαρίζει και ανακουφίζει από ερεθισμούς και φλεγμονές ενώ είναι κατάλληλο μέχρι την ηλικία εμφάνισης της πρώτης περιόδου.

Ο καινοτόμος αφρός καθαρισμού της γεννητικής περιοχής **Junior Cran** της BabyDerm μπαίνει δυναμικά στη ρουτίνα του μπάνιου αγοριών και κοριτσιών, ενώ, χάρη στη μοναδική του σύνθεση με εκχύλισμα από cranberries, ανακουφίζει και προλαμβάνει ερεθισμούς και φλεγμονές. Κατάλληλος από 0 έως 6 ετών.

SPLISH SPLASH

Απαλό, εξαιρετικά φιλικό προς το τριχωτό της κεφαλής, οφθαλμολογικά ελεγχμένο και 2 σε 1. Το **Shampoo & Body Bath** της BabyDerm θα προστεθεί για τα επόμενα -πολλά- χρόνια στα must-haves του μπάνιου σας. Φήμες λένε πως το χρησιμοποιούν (κρυφά!) και οι γονείς.

COPY... PASTE!

Η πάστα προστασίας **Protective Paste** της BabyDerm αναπλάθει, ανακουφίζει από τους ερεθισμούς και προστατεύει τη μηρογεννητική περιοχή του μωρού από μικρόβια όσο εκείνο κοιμάται. Στα μεγάλα συν της ανήκει το γεγονός ότι απορροφάται πλήρως, αφήνοντας το δέρματάκι του να αναπνέει.

SWEET D/CREAM

Η βραδινή ιεροτελεστία ολοκληρώνεται με την πλούσια κρέμα εντατικής ενυδάτωσης, θρέψης και προστασίας **Hydrating & Protective Face & Body Cream** της BabyDerm. Κάντε απαλό μασάζ μέχρι να απορροφηθεί τελείως και προσφέρετε στο μωράκι σας την πιο χαλαρωτική εμπειρία λίγο πριν από τον ύπνο!

PHOTOS: ΔΑΝΑΗ ΙΖΑΡΗ



WWW.INTERMED.COM.GR

@intermed.com.gr

@intermed_sa

Spring is in the air and smells like... APIVITA!

Και τι δεν θα δίναμε να έχουμε άνοιξη όλο τον χρόνο... Όμως «η άνοιξη όπως και η ομορφιά πηγάζουν από μέσα μας» λέει η **Λίνα Κοριζή**, *super mommy* τριών κοριτσιών και **Global PR Senior Manager** της APIVITA. Την εμπιστευόμαστε, γι' αυτό και της ζητήσαμε να μοιραστεί μαζί μας τα μυστικά ομορφιάς που θα χαρίσουν ανοιξιάτικη φρεσκάδα και αναζωογόνηση στο δέρμα μας όλο τον χρόνο.

7 beauty tips / 7 days a week

day & night: Η καθαριότητα είναι η μισή... ομορφιά! Όσο κουρασμένη κι αν είμαι, δεν παραλείπω **ΠΟΤΕ** μα **ΠΟΤΕ** να αφαιρώ το μακιγιάζ και να πλένω το πρόσωπό μου πρωί βράδυ. Και, οπωσδήποτε, μία φορά την εβδομάδα, σε συνδυασμό με ήπιο καθαρισμό, κάνω ένα scrub προσώπου με ροζ άργιλο για να απομακρυνθούν τα νεκρά κύτταρα και κάθε ίχνος ρυτίων από την επιδερμίδα, αφήνοντάς την πραγματικά αστραφτερή!

Protection: Το μαρτάκι δεν αρκεί! Την άνοιξη, το καλοκαίρι, τον χειμώνα, σε κάθε περίπτωση δεν παραλείπω ποτέ το **αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας SPF50** σε πρόσωπο και χέρια για την προστασία της επιδερμίδας από την... «ύπουλη» ηλιακή ακτινοβολία. Bonus tip: Προσωπικά αγαπώ το προϊόν με χρώμα, που χαρίζει ομοιόμορφη κάλυψη και λάμψη!

Ingredients: Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής με την καλή ενυδάτωση και την επιλογή των κατάλληλων συστατικών για τις ανάγκες της επιδερμίδας είναι το κλειδί για την ομορφιά και την ευεξία μας! Η APIVITA διαθέτει την πιο ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων για την περιποίηση του προσώπου, του σώματος και των μαλλιών για εμάς και τα παιδιά μας, που βασίζονται στους **θησαυρούς του μελισσιού** αλλά και στα πολύτιμα εκχυλίσματα από φυτά και βότανα που απλόχερα μας προσφέρει η ελληνική γη αιώνες τώρα.

reVitalizing: Ειδικά σε περιόδους κούρασης και άγχους, το πρόσωπό μου χρειάζεται μια θεραπεία ή, πιο σωστά, ένα «δώρο»! Μια αναζωογονητική μάσκα προσώπου θα κάνει θαύματα στην επιδερμίδα, χαρίζοντας **τόνωση, λάμψη ή αίσθηση γρήγορου lifting**, μαζί με μια νότα ευεξίας με την υπέροχη μυρωδιά της... αλλά και αναγκαστικά 10 λεπτά ξεκούρασης μέχρι να δράσει! Το προσωπικό μου «οπλοστάσιο» λοιπόν είναι πάντα εφοδιασμένο με διαφορετικές μάσκες ανάλογα με τις ανάγκες και τη διάθεσή μου.

time: Μαμάδες, υπάρχουν μέρες (και είναι πολλές) που δεν έχουμε ούτε 5 λεπτά για τον εαυτό μας. Κι όμως, αλήθεια, μας φτάνουν! Μια μοσχομυριστή tissue μάσκα Express Beauty δίνει στη στιγμή **απίστευτο boost** στην όψη και τη διάθεσή μας, ενώ ταυτόχρονα ετοιμάζουμε lunch boxes για το σχολείο, βάζουμε πλυντήριο, μαζεύουμε πεταμένες κάλτσες και κοκαλάκια από τον καναπέ του σαλονιού και πολλά πολλά άλλα!

smart tip: Ως λάτρης των ελαίων, πριν από την κρέμα ημέρας, προσφέρω στην επιδερμίδα μου το «συμπλήρωμα διατροφής» της με μια **mini αναζωογονητική τελετουργία**. Με απαλές κινήσεις μασάζ, απλώνω το λάδι Beessential Oils, που ενισχύει τη φυσική δύναμη της επιδερμίδας μου με την πιο απολαυστική μυρωδιά!

Anti-aging: Όχι μόνο για να προλάβω, αλλά και για να διορθώσω τις μικρές, λεπτές γραμμούλες που, όσο κι αν κάνω πως δεν τις βλέπω, ολοένα πληθαίνουν, έχω επιλέξει μια **κρέμα ημέρας που προσφέρει αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση και λάμψη**.

PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ



Η Λίνα δεν αποχωρίζεται το έλαιο προσώπου ημέρας Beessential Oils, ένα μοναδικό συμπλήρωμα ενδυνάμωσης και ενυδάτωσης της επιδερμίδας.

Βελούδινη κρέμα προσώπου κατά των πανάδων και των ρυτίδων **Bee Sun Safe SPF50** με χρώμα, σε Golden απόχρωση. (Διατίθεται και σε άλλες αποχρώσεις καθώς και χωρίς χρώμα.)

Λεπτόρρευστη κρέμα-gel **Bee Radiant**, με εκχυλίσματα λευκής παιώνιας και πατενταρισμένης πρόπολης, που προλαμβάνει, καθυστερεί και επιδιορθώνει τη δημιουργία σημαδιών γήρανσης (λεπτές γραμμές, ρυτίδες).

Μάσκα προσώπου **Express Beauty** με ροζ άργιλο για απαλό καθαρισμό.

Scrub προσώπου με βερίκοκο για ήπια απολέπιση, **Face Scrub Apricot**.

Tissue μάσκα προσώπου με αβοκάντο για ενυδάτωση και καταπράυνση.

Tissue μάσκα προσώπου με μαστίχα για σύσφιγξη και αίσθηση lifting.

Κρεμώδης αφρός καθαρισμού **Cleansing Foam**, με ελιά, λεβάντα και πρόπολη, που καθαρίζει αποτελεσματικά πρόσωπο και μάτια χωρίς να ξηραίνει την επιδερμίδα.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ BEAUTY

CUTENESS IS AN ATTITUDE!

Η ομάδα του BOOM δοκίμασε (σε αληθινά μωρά), έλεγξε, έκανε review και σας προτείνει τα καλύτερα και πιο αξιόπιστα προϊόντα του beauty πλανήτη!

#BABIES



1. Οδοντόβουρτσα GUM® BABY 0+, ειδικά σχεδιασμένη για βρέφη και νήπια ηλικίας 2 ετών και κάτω, GUM®. 2. Κρέμα Αλλαγής Πάνας με τριπλή δράση και 98% συστατικά φυσικής προέλευσης, κατάλληλη για κάθε τύπο επιδερμίδας, VBC 1>2>3, MUSTELA®. 3. Απαλό αφροντούς για σώμα και μαλλιά, με Βιολογικό αβοκάντο, 93% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα Gentle Cleansing Gel, MUSTELA®. 4. Κρέμα αλλαγής πάνας που προσφέρει εντατική προστασία και φυσική αδιαβροχοποίηση στην ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα. Εμπλουτισμένη με φυτικά εκχυλίσματα που προσφέρουν αίσθηση ανακούφισης στην επιδερμίδα και με οξείδιο του ψευδαργύρου που δημιουργεί ένα αδιάβροχο φιλμ προστασίας. Πλήρως απαλλαγμένη από παράγωγα πετρελαίου, βαζελίνη, σιλικόνες, φαινοξαιθανόλη, Baby Care Extra Calm Cream, PHARMASEPT.



Κατάλληλο
για μωρά
και παιδιά!

1. Προστατευτική πάστα ειδικά σχεδιασμένη για την προστασία του δέρματος της μηρογεννητικής περιοχής BabyDerm Protective Paste, INTERMED. 2. Μαλακτική κρέμα για την ανακούφιση του εκζέματος και των συμπτωμάτων της ατοπικής δερματίτιδας Atoprel Emollient Classic, FREZYDERM. 3. Απαλός αφρός τοπικού καθαρισμού για την αλλαγή πάνας, ιδανικός για χρήση εκτός σπιτιού καθώς και για τον καθαρισμό των χεριών. Αφαιρείται με ένα χαρτομάντιλο, δεν θέλει ξεβγάλμα, Baby Foam, FREZYDERM. 4. Κρέμα σώματος με Βιολογικό αβοκάντο και 97% συστατικά φυσικής προέλευσης για άμεση ενυδάτωση και απαλότητα στο δέρμα Hydra Bébé® Body Lotion, MUSTELA®. 5. Απαλό σαμπουάν με Βιολογικό Αβοκάντο, 95% συστατικά φυσικής προέλευσης και σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα Gentle Shampoo, MUSTELA®.

Αντισηπτικό gel χεριών, για άμεση αντιβακτηριδιακή προστασία χωρίς τη χρήση νερού, Reval Plus Antiseptic Hand Gel σε συσκευασία με θήκη πάντα (Natural), **INTERMED**.

Απαλό παιδικό σαμπουάν καθημερινής χρήσης Kids Soft Hair Shampoo, με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες και μαλακτικά συστατικά που χαρίζουν απαλότητα, λάμψη και ζωντάνια στα μαλλιά, **PHARMASEPT**.

Απαλό 2 σε 1 σαμπουάν και αφρόλουτρο, εξαιρετικά φιλικό προς το τριχωτό της κεφαλής και την επιδερμίδα, BabyDerm 2 in 1 Shampoo & Body Bath, **INTERMED**.

Μαλακτική κρέμα μαλλιών για παιδιά με μύρτιλο και μέλι Mini Bees Gentle Kids Conditioner, **APIVITA**.



Αντιβακτηριδιακά μαντήλια για τα χέρια με άρωμα πορτοκαλιού Wet Hankies Antibacterial, **MEGA**.



Απαλό σαμπουάν για παιδιά με μύρτιλο και μέλι Mini Bees Gentle Kids Shampoo, **APIVITA**.

#KIDS



1. Οδοντόβουρτσα GUM® JUNIOR (7-9 ετών), με μαλακή κεφαλή για μέγιστη άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος, **GUM®**. 2. Οδοντόβουρτσα GUM® LIGHT-UP με φωτάκι που αναβοσβήνει για ένα λεπτό, **GUM®**. 3. Απαλό υγρό καθημερινού καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής για κορίτσια BabyDerm Girl's Intimate Wash, **INTERMED**. 4. Απαλό παιδικό αφρόλουτρο με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες Ballerina Girlly Shower Gel, **LITTLE SECRETS**. 5. Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης SensiTeeth Epismalto με φθόριο 1.450 ppm, ασβέστιο και άρωμα φράουλας. Ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών, προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια, τους ερεθισμούς των ούλων και τον στοματικό βλεννογόνο, **FREZYDERM**.

#MOMMIES

Η άνοιξη είναι εδώ
και οι μαμάδες κάνουν
το απαραίτητο update
στο νεσεσέρ αλλά
και στη διάθεσή τους!



1. Χαρτομάντιλα τσέπης, 4φυλλα, Softis Original, **ZEWA**. 2. Πλούσια κρέμα με τεχνολογία Cream-to-Oil, ειδικά σχεδιασμένη για την πρόληψη κι αντιμετώπιση των ραγάδων στο δέρμα λόγω εγκυμοσύνης, Anti- Stretch Marks Cream to Oil, **PHARMASEPT**. 3. Κρέμα για την πρόληψη και τον περιορισμό της εμφάνισης ραγάδων, με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης και ασφάλεια χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, Stretch Marks Cream, **MUSTELA**®. 4. Πλούσιος αφρός καθαρισμού και περιποίησης της ευαίσθητης περιοχής, που δεν προκαλεί ερεθισμούς και ξηρότητα, Intim Area Foam, **FREZYDERM**. 5. Αντλητικό spray προσώπου που ψεκάζεται και πάνω από το μακιγιάζ χωρίς να το αλλοιώνει, Sun Screen On The Move SPF 50, **FREZYDERM**.



1. Μάσκα απολέπισης που εξαλείφει τους ρύπους, λειαίνει την επιδερμίδα και αναζωογονεί τη λάμψη της, The Scrub Mask, **LIERAC**. 2. Scrub προσώπου με βερίκοκο για ήπια απολέπιση Face Scrub Apricot, **APIVITA**. 3. Κρέμα ημέρας με ελαφριά υφή, που μειώνει τις ρυτίδες, αυξάνει την ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα της επιδερμίδας, Eva Belle Firming Day Cream SFP15, **INTERMED**. 4. Κρέμα για την αποτελεσματική ενδυνάμωση, περιποίηση και προστασία των θηλών κατά την περίοδο του θηλασμού PregnaDerm Protective Nipple Cream, **INTERMED**. 5. Ενυδατική κρέμα περιποίησης με μεταλλικό απλικατέρ, που καταπραύνει και επαναφέρει την άνεση στην περιοχή των ματιών Soothing Eye Contour Care, **SOSKIN**. 6. Άρωμα Miss Dior Blooming Bouquet, **DIOR**. 7. Άρωμα Cédrat Eau Parfumée Bienfaisante, **ROGER&GALLET**. 8. Βερνίκι νυχιών Marigolden Hour, **OPI**. 9. Ρουζ με εξαιρετικά λεπτή υφή Colorful Blush Powder Blush (απόχρωση 17, Hey Jalousy), Sephora Collection, **SEPHORA**.

Mommy's TALK

4 μαμάδες απαντούν σε 10 «τι».
4 μαμάδες ανοίγουν την καρδιά τους.
4 υπέροχες μαμάδες μοιράζονται τα δικά τους μυστικά.
Ας τις ακούσουμε.

— ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ —

ΔΗΜΗΤΡΑ ΛΑΖΑΡΑΤΟΥ
Founder of Dialogue PR



Δήμητρα, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Τις αξίες της ευγένειας, της καλοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ειλικρίνειας και της ακεραιότητας.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Οι ασθένειες. Και τα «αρρωστημένα μυαλά» που δυστυχώς πληθαίνουν καθημερινά.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Η κόρη μου! Όλα αρχίζουν και τελειώνουν με εκείνη.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Το κινητό μου. Τώρα ειδικά που έγινα μαμά, δεν πηγαίνω πουθενά χωρίς αυτό.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Πηγαίνω στο δωμάτιο της μπέμπας για αγκαλιές και αυτά τα αγουροξυπνημένα χαμόγελά της που μου φτιάχνουν την ημέρα.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στο παιδί σου;

Είναι μόλις 8 μηνών, νομίζω όμως ότι θα μου δώσει πολλές ευκαιρίες να θαυμάσω την ισχυρή προσωπικότητα που διαφαίνεται ότι έχει. Προς το παρόν, με μαγεύει το αθώο της βλέμμα.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Την επιστροφή στην αθωότητα. Μέσα από τη φαντασία, σε προσκαλούν να ανακαλύψεις από την αρχή τον κόσμο. Προσωπικά, με συγκινούν πολύ.

Τι σου έχει μάθει το παιδί σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Την έννοια της ανιδιοτελούς αγάπης.

Αν το παιδί σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα το συμβούλευες;

Να μη βιάζεται να μεγαλώσει, να ζει την κάθε στιγμή στο έπακρο και ότι η πραγματική ενηλικίωση έρχεται πολύ αργότερα, μέσα από τις εμπειρίες και τις δοκιμασίες που νομοτελειακά θα βιώσει.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Ότι το άγνωστο μπορεί να φαντάζει τρομακτικό, αλλά θα τα καταφέρεις και όλα θα πάνε καλά. Και λάθη απειρίας να κάνεις, θα μάθεις μέσα από αυτά και θα σου δοθεί η ευκαιρία να επανορθώσεις. Να μην «αυτομαστιγώνεσαι». Το ταξίδι της μητρότητας είναι εκπληκτικό. Εμπιστεύσου το ένστικτό σου και απόλαυσε τη διαδρομή.



Photo: Κοσμάς Κουμινός

ΑΝΤΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ
Ογκολόγος

Μαμά του Αδριανού
και της Αιμιλίας

Άντα, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Οι γονείς μου μου έμαθαν να είμαι ο εαυτός μου. Να με αγαπώ, να με φροντίζω και να προσπαθώ κάθε μέρα να γίνομαι καλύτερος άνθρωπος. Μου δίδαξαν, ακόμα, την αξία της φιλίας και έτσι, κι εγώ, με τη σειρά μου, μέσα από τη δική μου ζωή, μαθαίνω στα παιδιά μου πως οι φίλοι είναι η οικογένεια που επιλέγουμε.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Με φοβίζουν ο πόλεμος και οι απώλειες μέσα από αυτόν. Η απώλεια της ελευθερίας αλλά και ο φόβος όταν δεν γνωρίζουμε τι θα γίνει στο επόμενο λεπτό.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Το γέλιο των παιδιών μου!

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Μια μικρή λακ και έναν μικρό σουγιά (γέλια).

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Κοιτάζω αν αναπνέουν τα παιδιά μου!

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Τα θαυμάζω για πολλά πράγματα και μαθαίνω μέσα από εκείνα. Θαυμάζω την ενσυναίσθησή τους. Αισθάνονται απόλυτα αυτό που νιώθει ο άνθρωπος που βρίσκεται δίπλα τους και προσπαθούν πάντα να μη στενοχωρούν τους γύρω τους. Είναι δύο σπουδαία παιδάκια και είμαι περήφανη που είμαι μαμά τους.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Τα παραμύθια ενισχύουν τα στοιχεία του χαρακτήρα μας ή του χαρακτήρα που θα θέλαμε να έχουμε. Επίσης, μας βοηθούν να αποκτήσουμε ισχυρούς μηχανισμούς άμυνας απέναντι σε ό,τι δεν μας αρέσει, ενώ μας δίνουν μέσα, διεξόδους

και ιδέες για να διεκδικήσουμε τους στόχους μας. Πιστεύω πως τα παιδικά παραμύθια είναι άκρως διδακτικά ακόμα και για εμάς τους ενήλικες.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Από τα παιδιά μου έχω πάρει το σημαντικότερο μάθημα ζωής: Να μη χρησιμοποιώ ταμπέλες για τους ανθρώπους.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Θα τους έλεγα πως η ζωή δεν είναι εύκολη, ούτε και οι συνθήκες της. Θα τους ευχόμουν με όλη μου την καρδιά να μην τους αποδυναμώσει κανένας και καμία αποτυχία. Θα τους ευχόμουν κάθε μέρα να γίνονται όλο και πιο δυνατά, και οι δυσκολίες τους να αποτελούν μόνο τα ενδιάμεσα βήματα για να πορευτούν σε ένα υπέροχο μέλλον.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Θα μου έλεγα πως επιθυμώ και εύχομαι τα παιδιά μου να γίνουν μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου!



ΜΑΡΙΣΙΑ ΤΟΥΛΙΤΣΗ

Πρώην αεροσυνοδός και δημιουργός του brand *Marais Creations*

Μαμά του Πάνου
και του Λουκά

Μαρίσια, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Μου έμαθαν την αξία της οικογένειας, πως, οτιδήποτε κι αν σου συμβεί, αυτοί που θα είναι πάντα δίπλα σου και με ανιδιοτέλεια είναι οι γονείς σου. Είναι το στήριγμά σου και πάντα εκεί για να σε ακούσουν.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Αναμφίβολα, η αποξένωση. Τρέμω στην ιδέα ότι μπορεί τα παιδιά μας να φτάσουν σε σημείο να είναι συναισθηματικά αποστασιοποιημένα και να μην έχουν ποιότητα στην επικοινωνία τους.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Η αγκαλιά των παιδιών μου. Είναι αυτό το αίσθημα που με κατακλύζει εκείνη τη στιγμή, που νιώθω ότι θα «σκάσω» από αγάπη.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Μετά την Covid-19 εποχή, έχω πάντα αντισηπτικά μαντιλάκια!

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Πίνω ένα ποτήρι νερό και πηγαίνω αμέσως να ξυπνήσω τα παιδιά για το σχολείο.

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Στον μεγάλο μου γιο (9 χρονών) θαυμάζω το τσαγανό του, ενώ στον μικρό μου γιο (7 χρονών) τη θετική του στάση απέναντι στη ζωή και την εξωστρέφειά του.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Την εποχή που ήμουν παιδί τα παραμύθια δημιουργούσαν το πρότυπο της ευτυχισμένης ζωής (σχεδόν πάντα) δίπλα σε έναν πρίγκιπα και επικρατούσαν αντιθέσεις, όπως καλοί-κακοί, ευφυνείς-αφελείς, όμορφοι-άσχημοι. Στα «νέας γενιάς» παραμύθια

προβάλλονται πλέον σύγχρονα προβλήματα, όπως η κλιματική αλλαγή, και εκεί τα παιδιά ταυτίζονται με μικρούς ήρωες που προσπαθούν να υλοποιήσουν τον εκάστοτε στόχο μόνο τους ή με τη βοήθεια των φίλων τους.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Ότι η υπομονή ΔΕΝ έχει όρια.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Να μην οδηγήσουν ποτέ έχοντας πει αλκοόλ.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Θα με ρωτούσα, για αρχή, αν είμαι έτοιμη να αφοσιωθώ στο μεγάλωμα ενός παιδιού. Αν μπορώ να αναλάβω το δύσκολο έργο και την ευθύνη να μεγαλώσω έναν άνθρωπο και να του μεταδώσω το νόημα της ζωής.

**ΞΕΝΙΑ ΠΑΛΛΗ**

Ιδιοκτήτρια ταβέρνας «Ο Βασίλης»

Μαμά του Βασίλη, του
Μωρίς και του Άρη

Ξένια, τι σου έμαθαν οι γονείς σου που θα ήθελες να μεταφέρεις κι εσύ στα δικά σου παιδιά;

Ο μπαμπάς μου μου έμαθε να αγαπώ ανιδιοτελώς, να συγχωρώ και να χαμογελώ. Η μαμά μου, στυλοβάτης μιας εξαμελούς οικογένειας, μου έμαθε την πειθαρχία, τον σεβασμό και να έχω αξιοπρέπεια σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μου.

Υπάρχει κάτι που σε φοβίζει πιο πολύ στον κόσμο;

Με φοβίζει ο πρόωρος θάνατος, είτε τα παιδιά να χάνουν νωρίς τους γονείς τους είτε το αντίστροφο.

Και τι είναι αυτό που σε κάνει αληθινά ευτυχισμένη;

Τα χαμόγελα των αγαπημένων μου ανθρώπων καθώς και τα χαμόγελα ευγένειας και καλοσύνης που συναντώ καθημερινά.

Τι έχεις πάντα μέσα στην τσάντα σου;

Κλειδιά, πορτοφόλι, κινητό, χαρτομάντιλα.

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνεις μόλις ξυπνήσεις το πρωί;

Αγκαλιές με τους γιους μου! Αμέσως μετά φτιάχνω καφέ!

Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Στον Βασίλη (9 ετών) θαυμάζω τη συναισθηματική του ανεκτικότητα και το πείσμα του. Ο Μωρίς (7 ετών) είναι πολύ γενναϊόδωρος στις πράξεις αλλά και στην αγάπη, καθώς την προσφέρει ανιδιοτελώς. Ο Άρης (5,5 ετών) είναι πολύ γενναίος. Θαυμάζω τον τρόπο που υψώνει το ανάστημά του στα δύο μεγαλύτερα αδέρφια του.

Άραγε, τι μας διδάσκουν τα παιδικά παραμύθια;

Τα παραμύθια συμβάλλουν στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Μαθαίνουν, μέσα από τους ήρωες των βιβλίων, για το καλό, το κακό, τη διαφορετικότητα, την αγάπη, τη φιλία, τη νίκη, την ήττα. Τα βιβλία, μέσα από τις ιστορίες τους, παρουσιάζουν την κοινωνία μας και προετοιμάζουν τα παιδιά να ζήσουν μέσα σε αυτή.

Τι σου έχουν μάθει τα παιδιά σου που σε έκανε να αλλάξεις όλη σου την κοσμοθεωρία;

Τα παιδιά μου μου έμαθαν να ζω το σήμερα που είναι μοναδικό! Να χαίρομαι την κάθε στιγμή. Μου έμαθαν να μην αναμονεύω το παρελθόν και να μην αγωνιώ για το μέλλον.

Αν τα παιδιά σου ήταν σήμερα 18 ετών, τι θα τα συμβούλευες;

Θα τα συμβούλευα να φροντίζουν την υγεία τους, σωματική και ψυχική, να θέτουν στόχους και κάθε μέρα να προσπαθούν να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους, μικρά ή μεγάλα.

Και τι θα έλεγες στον εαυτό σου λίγο πριν γίνεις μαμά;

Ο χρόνος, πράγματι, περνάει πάρα πολύ γρήγορα και τα παιδιά μεγαλώνουν χωρίς να το καταλάβουμε! Θα μου έλεγα λοιπόν να απολαύσω και να γευτώ κάθε στιγμή μαζί τους στο έπακρο, χωρίς ανούσια άγχη ή αγωνίες.



Τίγρης, ελικόπτερο, ελέφαντας ή δελφίνι;

Ποιος τύπος γονιού είστε;



senivpetro/FreePik

Δεν συμβιβάζετε με τίποτα λιγότερο από την ανατροφή των πιο επιτυχημένων παιδιών; Μήπως επιδιώκετε να βρίσκεστε δίπλα τους σε κάθε στιγμή της ημέρας; Άρθρα, βιβλία και σεμινάρια παρουσιάζουν σήμερα κυρίως τέσσερις γενικές κατηγορίες μαμάδων και μπαμπάδων. Σε ποια αναγνωρίζετε τον εαυτό σας;

— ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΚΑΝΗ —

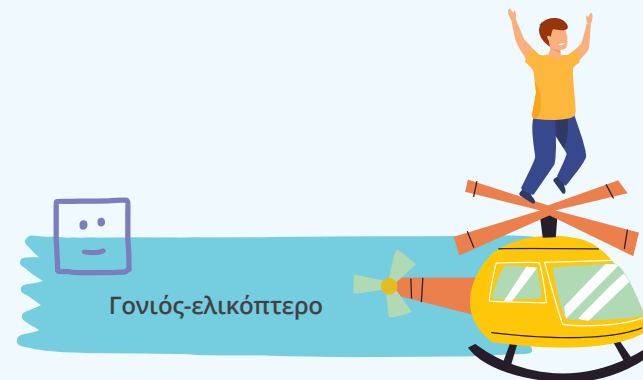
Η ταξινόμηση ενός γονιού σε μία και μοναδική κατηγορία είναι υπεραπλουστευτική, από τη στιγμή μάλιστα που μιλάμε για μια τόσο σύνθετη και πολυεπίπεδη εμπειρία όπως η μητρότητα – ή η πατρότητα. Αν όμως αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας σε κάποιες από τις συμπεριφορές που έχουν συνδεθεί με συγκεκριμένους τύπους γονιού, και με τις πιθανές τους συνέπειες στην εξέλιξη των παιδιών, ίσως αντιληφθούμε τι θα ήταν καλύτερο να διορθώσουμε και πού μπορούμε να συνεχίσουμε ό,τι κάνουμε. Ακολουθούν λοιπόν τέσσερις από τους πιο κοινούς που συναντάμε σε άρθρα, βιβλία, σεμινάρια και άλλες σχετικές πηγές.



Γονιός-τίγρης

Ο όρος Μητέρα Τίγρη, ειδικότερα, έγινε ευρέως γνωστός από το ομώνυμο μπεστ σέλερ της Amy Chua, μιας Ασιάτισσας μαμάς που περιγράφει στο βιβλίο της πώς μεγαλώνει τα παιδιά της (ακόμα και το κατοικίδιό της) ώστε να γίνουν επιτυχημένοι ενήλικες σε διάφορους τομείς, όπως τα σχολικά μαθήματα, ο αθλητισμός και η μουσική. Η προσέγγισή της χαρακτηρίζεται από αυστηρό έλεγχο και υψηλές προσδοκίες.

Για τον γονιό-τίγρη, οι επιτυχίες των παιδιών του καθορίζουν τη δική του επιτυχία ως γονιού. Διάφορες μελέτες, ωστόσο, έχουν δείξει ότι οι ελεγκτικές, πολλές φορές μη υποστηρικτικές συμπεριφορές του μπορεί να επιβαρύνουν σημαντικά την ψυχική υγεία των παιδιών, κάνοντάς τα πιο ευάλωτα, μεταξύ άλλων, στη χαμηλή αυτοεκτίμηση, το άγχος και την κατάθλιψη. Επίσης, ο γονιός-τίγρης, με την πίεση και τον έλεγχο που ασκεί στα παιδιά του, μπορεί να σαμποτάρει την επιθυμία του να γίνουν αυτόνομα.



Γονιός-ελικόπτερο

Ο πιο γνωστός ίσως όρος των τελευταίων χρόνων έχει να κάνει κυρίως με την ασφυκτική παρέμβαση ενός γονιού στη ζωή των παιδιών του, γι' αυτό αποκαλείται και «γονιός-μηχανή του γκαζόν»: Γιατί, αντί να τα αφήνει να ανοίξουν δρόμους, τους ανοίγει αυτός για λογαριασμό τους, ξεπερνώντας ο ίδιος όλες τις δυσκολίες, τα προβλήματα και τα εμπόδια.

Ο γονιός-ελικόπτερο δεν υποστηρίζει απλώς τα παιδιά του: Ελέγχει κάθε δραστηριότητά τους, μη επιτρέποντάς τους, για παράδειγμα, να απολαμβάνουν το ελεύθερο παιχνίδι. Και όταν τα παιδιά φτάνουν στη σχολική ηλικία, προσπαθεί να ελέγχει απόλυτα τη μελέτη τους, τις εξωσχολικές δραστηριότητες, ακόμα και την κοινωνική ζωή τους, θέλοντας να έχει τον τελευταίο λόγο στις παρέες τους. Το συγκεκριμένο γονεϊκό μοντέλο έχει συνδεθεί με χαμηλή αυτοπεποίθηση των παιδιών, υψηλότερο κίνδυνο άγχους, ανεπαρκείς δεξιότητες ζωής και έντονη εξάρτηση από τους γονείς ακόμα και μετά την ενηλικίωση.



Γονιός-ελέφαντας

Στον αντίποδα του γονιού-τίγρη βρίσκεται ο γονιός-ελέφαντας, ένας όρος που πρότεινε η δημοσιογράφος Priyanka Sharma-Sindhar για να περιγράψει εκείνους που, όπως και οι ελέφαντες που φροντίζουν με αφοσίωση τα μικρά τους, δίνουν προτεραιότητα στην τρυφερότητα, την ενθάρρυνση και την υποστήριξη των παιδιών τους. Ο γονιός-ελέφαντας, σε αντίθεση με τον γονιό-τίγρη, δεν ρίχνει το βάρος στα σχολικά αριστεία και τις επιτυχίες, αλλά στο να προσφέρει στα παιδιά του ασφάλεια και αγάπη και να καλλιεργήσει έναν δυνατό δεσμό μαζί τους.

Ωστόσο, σε αυτή την προσπάθεια μπορεί να χάνει κάπου την ισορροπία, με συνέπεια να γίνεται ιδιαίτερα υποχωρητικός και να αποτυγχάνει να τους διδάξει επαρκώς τα όρια και τους κανόνες, με αποτέλεσμα εκείνα, με τη σειρά τους, να δυσκολεύονται να αναπτύξουν αυτοέλεγχο. Για τον ίδιο λόγο αποκαλείται και «γονιός-μέδουσα» (jellyfish), επειδή γίνεται υπερβολικά «μαλακός».



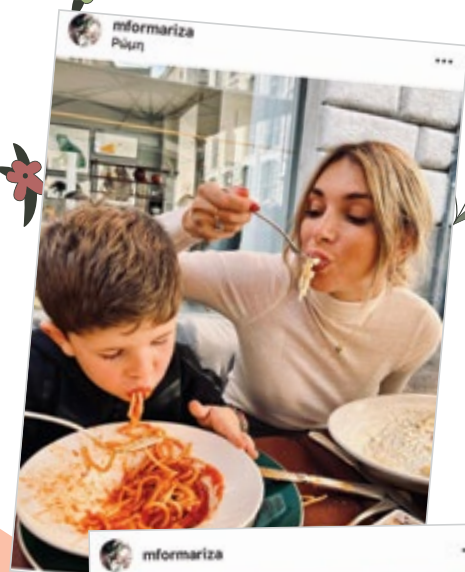
Γονιός-δελφίνι

Αυτός ο όρος προτάθηκε από την Dr. Shimi Kang, στο βιβλίο της «The Dolphin Way: A Parent's Guide to Raising Healthy, Happy, and Motivated Kids Without Turning into a Tiger» (Όπως το δελφίνι: Ένας οδηγός για να μεγαλώσετε υγιή, ευτυχισμένα και με κίνητρα παιδιά χωρίς να γίνετε τίγρης) και, όπως μπορεί κάποιος να καταλάβει από τον τίτλο, περιγράφει ένα υγιές μοντέλο. Σύμφωνα με τη συγγραφέα, ο γονιός-δελφίνι είναι ισορροπημένος και προωθεί τη συνεργασία με τα παιδιά του. Συνδυάζει τους κανόνες και τις προσδοκίες με αξίες ανατροφής που έχουν εκτιμηθεί ιδιαίτερα τις τελευταίες δεκαετίες, όπως η ανεξαρτησία, η δημιουργικότητα, το παιχνίδι και η εξερεύνηση. Δίνει επίσης έμφαση στην επαρκή άσκηση και ξεκούραση των παιδιών. Τα υποστηρίζει χωρίς να τα υπερπροστατεύει.

Επιπλέον, ο γονιός-δελφίνι διαμορφώνει διαφορετικά τη συμπεριφορά του προς κάθε παιδί της οικογένειας, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες και την προσωπικότητά του. Γνωρίζει ότι δεν υπάρχει ένας «σωστός» τρόπος για όλα τα παιδιά. Το μόνο προφανές μειονέκτημα του συγκεκριμένου τύπου; Ακούγεται εξιδανικευμένος και μοιάζει δύσκολο κάποιος να τον κατακτήσει στην πραγματική ζωή.

Δεν υπάρχει μία συνταγή επιτυχίας

Όπως ξέρουμε όλοι οι γονείς, διαμορφώνουμε τον καλύτερο τρόπο ανατροφής των παιδιών μας διά της δοκιμής και του λάθους, μέσα από την εμπειρία και, συχνά, σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς και άλλους ειδικούς. Κάποιες συμπεριφορές ταιριάζουν περισσότερο σε μια κατάσταση, ενώ άλλες σε μια διαφορετική συνθήκη, επομένως δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές. Ίσως μάλιστα, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, να κληθούμε να συνδυάσουμε συμπεριφορές από διαφορετικούς τύπους γονιών: για παράδειγμα, πριν από ένα απαιτητικό και καθοριστικό σχολικό διαγώνισμα, την υποστηρικτική προσέγγιση του γονιού-ελέφαντα με τους κανόνες πειθαρχίας του γονιού-τίγρη.



10

Instagram posts μιας mommy to follow

Μαρίζα Μπαϊρακτάρη when it comes to motherhood, she has the know-how!

Πίστευε πως δεν μπορούσε να αγαπήσει άλλο παιδί όσο τον Γιώργο, μέχρι που ήρθε στη ζωή ο Στέφανος και η καρδιά της πλημμύρισε από αγάπη! Η Μαρίζα Μπαϊρακτάρη ισορροπεί τέλεια ανάμεσα στον ρόλο της στοργικής μαμιάς και της γυναίκας που αγαπά να φροντίζει τον εαυτό της, κι εμείς ακολουθούμε το παράδειγμά της.



Μαρίζα, τι έχει αλλάξει στη ζωή σου από τότε που έγινες μαμά για δεύτερη φορά;

Ξέρω τι να περιμένω και δεν ανησυχώ τόσο για τον κάθε μικρό ήχο που κάνει το παιδί μου. Γνωρίζω πολύ περισσότερα για τη φροντίδα και την υγεία ενός μικρού παιδιού και δεν καλώ την παιδίατρο διαρκώς για να τη ρωτήσω κάθε πιθανό και απίθανο πράγμα. Ίσως ακουστεί πολύ κλισέ αλλά ειλικρινά αναρωτιόμουν αν θα ήμουν σε θέση να αγαπήσω άλλο παιδί όσο αγαπούσα τον Γιώργο... Αλλά έκανα λάθος και μόνο στη σκέψη. Η καρδιά μου έχει πλημμυρίσει από αγάπη!

Τι σημαίνει να είσαι μαμά δύο αγοριών;

Είναι αρκετά μεγάλη πρόκληση να μεγαλώνεις αγόρια. Εκπλήσσεσαι καθημερινά από τη φαντασία τους. Ακούς τα πιο γλυκά, τα πιο απίστευτα, τα πιο τρελά πράγματα! Βγάζουν ιστορίες από το μυαλό τους που σε αφήνουν άφωνη, βρίσκουν τις πιο απίθανες λύσεις σε όλα τα ζητήματα και είναι απλά τέλεια, γιατί, ως γνωστόν, τα αγόρια λατρεύουν τις μαμάδες τους.

Τι σου έμαθε η γέννηση του πρώτου γιου σου; Κάτι που δεν γνώριζες για εσένα πριν γίνεις μαμά...

Ένωσα και κατάλαβα λίγο καλύτερα τη δική μου μητέρα. Πόσο δίκιο είχε όταν έλεγε: «Όταν θα γίνεις μαμά, θα καταλάβεις!». Κατάλαβα πώς είναι να αγαπάς κάποιον πιο πολύ κι από τον εαυτό σου. Να χαίρεσαι όταν χαίρεται το παιδί σου, να στενοχωριέσαι όταν είναι στενοχωρημένο, να πονάς πιο πολύ όταν πονάει κι όμως να χαμογελάς.

Ποιο «λάθος» είπες ότι δεν θα επαναλάβεις στο δεύτερο παιδί αλλά δεν τα έχεις καταφέρει;

Κάνω λάθη καθημερινά... Αν όμως πρέπει να σκεφτώ μόνο ένα, είναι πως ο Στέφανος κοιμάται ακόμη μαζί μας. Δεν ξέρω αν είναι ακριβώς λάθος, αλλά προσπαθώ να είμαι δίκαιη με τα δύο παιδιά μας. Έχω πάντα στο μυαλό μου ότι λειτουργούμε ως πρότυπο για εκείνα.

Η Μαρίζα ως μαμά με 3 λέξεις είναι:

Τις περισσότερες ημέρες είμαι στοργική, διασκεδαστική, ανάλαφρη μαμά. Αλλά μερικές φορές, είμαι πραγματικά ανυπόφορη!

Τι αναπολείς, τι σου λείπει περισσότερο από την εποχή που δεν είχες παιδιά;

Το πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό είναι ο ύπνος... Αυτός ο γλυκός, όμορφος ύπνος, σερί. Να ξενοχτήσεις μέχρι το πρωί και να κοιμηθείς μέχρι τις 12 το μεσημέρι.

Λίγο καιρό μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού σου έκανες ένα post για το postpartum body ενθαρρύνοντας τις νέες μαμάδες. Πώς βίωσες εσύ τις αλλαγές στο σώμα σου;

Η εγκυμοσύνη είναι μια μαγική διαδικασία που αλλάζει το σώμα της γυναίκας εσωτερικά και εξωτερικά. Και μόνο όταν έρθει το μυρμήγκι αντιλαμβανόμαστε πως αυτή είναι η μικρότερη αλλαγή που έχουμε να αντιμετωπίσουμε! Η εγκυμοσύνη μου χάρισε ό,τι πιο πολύτιμο έχω. Το σώμα αλλάζει, παχαίνει, αδυνατίζει. Δεν υπάρχει καμία ντροπή αν τα κιλά δεν χαθούν αμέσως (μπορεί και να μη θέλετε να τα χάσετε). Πρέπει να το αγαπάμε και να το ακούμε – μην αφήνετε κανέναν να σας πει κάτι διαφορετικό.

Το προφίλ σου στο Instagram είναι η απόλυτη fashion έμπνευση. Ποιο είναι το trend του 2023 που πρέπει να γνωρίζουν οι μαμάδες;

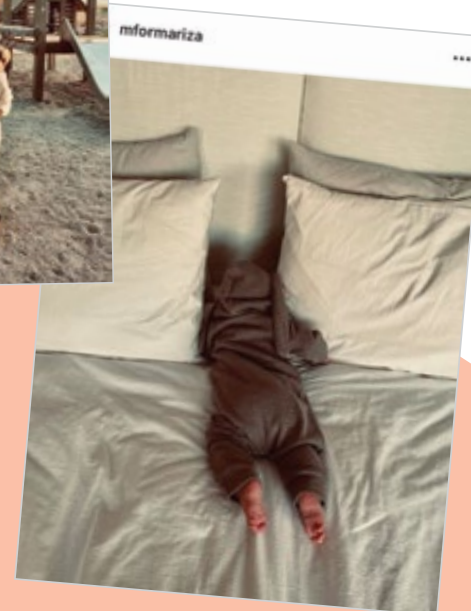
«Finding time to make your health a priority does not make you selfish». Η κάθε μαμά ορίζει τι την κάνει χαρούμενη και υγιή, είτε αυτό είναι η γυμναστική, είτε το να πάει μια βόλτα στα μαγαζιά, να αφιερώσει χρόνο για την ομορφιά της. Για εμένα αυτό είναι το trend... Η μαμά του 2023 πρέπει να είναι μια γυναίκα που αποπνέει δύναμη, υγεία, ομορφιά, καλοσύνη και ζεστασιά ταυτόχρονα.

Τι περιλαμβάνει το ιδανικό «me time» για εσένα;

Μου αρέσει να με περιποιούμαι. Το ιδανικό «me time» περιλαμβάνει skincare, κομμωτήριο, μανικιούρ και catch up με τις φίλες μου. Α! Και μερικά πρωινά που είμαι εντελώς μόνη στο σπίτι.

Πότε είπες τελευταία φορά «μπράβο» στη μαμά Μαρίζα και γιατί;

Λέω συχνά «μπράβο» στον εαυτό μου. Νιώθω περήφανη για τα αγόρια μου (και τα 3) και για όσα έχω καταφέρει μέχρι τώρα! Συχνά γινόμαστε ο πιο αυστηρός κριτής του εαυτού μας, ενώ αξίζουμε να είμαστε ο μεγαλύτερος υποστηρικτής του.



Don't forget
to follow her:

@mformariza

INSTAGRAM QUESTION Ο θηλασμός με 3 λέξεις

Οι πιο ειλικρινείς και
τρυφερές απαντήσεις
στο πιο hot θέμα της
μητρότητας

Για κάποιες γυναίκες είναι το
μεγαλύτερο θαύμα της ζωής και για
άλλες το πιο απαιτητικό «project»
που ανέλαβαν ως νέες μαμάδες.
Οι αναγνώστριες του BOOM
μοιράζονται μαζί μας την εμπειρία
τους από το ταξίδι του θηλασμού.

BOOM

Περιγράψτε μας την εμπειρία σας
από τον θηλασμό με 3 λέξεις.



Γνωρίζετε ότι...

- Το πρωτόγαλα περιέχει από ένα έως πέντε εκατομμύρια λευκά αιμοσφαίρια ανά ml, δηλαδή τουλάχιστον 100 φορές περισσότερα από αυτά που περιέχει το αίμα μας.
- Όταν είμαστε άρρωστοι, είτε εμείς είτε το μωρό μας, αυξάνεται ο αριθμός των αντισωμάτων και των λευκών αιμοσφαιρίων του μητρικού γάλακτος.
- Ο θηλασμός είναι ένα πρώτης τάξεως workout για το σώμα, καθώς υπολογίζεται ότι καίμε 400-600 θερμίδες καθημερινά!
- Η ποσότητα του γάλακτος δεν εξαρτάται από το μέγεθος του στήθους. Μια μαμά με μικρούς μαστούς μπορεί να παράγει περισσότερο γάλα από μια άλλη με μεγαλύτερο στήθος.
- Το μητρικό γάλα αλλάζει ανάλογα με το φύλο του μωρού. Εκείνο που θρέφει τα αγόρια είναι πλουσιότερο σε λιπαρά, αλλά μικρότερο σε ποσότητα από εκείνο για τα κορίτσια.

WWW.BOOMMAG.GR

f boommag.gr

@boommag.gr

BOOM ASTROLOGY

Impatience and other... «allergies»!

BOOM TEAM



ΚΡΙΟΣ

«Βαρέθηκα, πάμε να φύγουμε» λέει 15 λεπτά αφού φτάσατε στον παιδότοπο – που «χτυπιόταν» να πάτε όλο το πρωί. Όχι, δεν έπαθε κάτι, ούτε φταίει ο παιδότοπος, είναι η γνωστή αλλεργία του μικρού Κριού στην πλήξη. Δεν έχει νόημα να αναρωτιέστε πότε πρόλαβε να βαρεθεί μέσα σε 15 λεπτά, εστιάστε καλύτερα στο πώς θα προλάβετε τα συμπτώματα: Προσφέρετέ του νέα ερεθίσματα, εναλλαγές παραστάσεων, κι έχετε πάντα μαζί σας ένα μπλοκ ζωγραφικής.



ΤΑΥΡΟΣ

Επειδή είχε απίστευτη κίνηση, επειδή περνούσε καλά στον παιδότοπο, επειδή απλά έτυχε, αργήσατε αρκετά να γυρίσετε στο σπίτι κι όλα πήγαν μία ώρα πίσω. Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες, απλώς εκείνες που έχουν παιδί Ταύρο, που τον πιάνει φαγούρα κάθε φορά που ανατρέπεται η ρουτίνα που τόσο πολύ λατρεύει, θα υπομείνουν τις συνέπειες: ένα γλυκό μεν, κάπως επίμονο παράπονο δε.



ΔΙΔΥΜΟΙ

«Πόλι θα πάμε στο χωριό του παππού το Πάσχα;», «Τι θα κάνουμε το απόγευμα;», «Γιατί πάμε απευθείας σπίτι;». Όχι, ο μικρός Δίδυμος δεν ψάχνει αφορμή να γκρινιάξει, αλλά επισημαίνει με κάθε τρόπο πως βγάζει σπυράκια «στα ίδια και τα ίδια». Το αντίδοτο; Να πάτε στο χωριό του παππού, αλλά συνδυάστε το με έναν κοντινό προορισμό για μονοήμερη, επιστρέψτε στο σπίτι ακολουθώντας άλλη διαδρομή, βάλτε φαντασία και ποικιλία στο καθημερινό σας πρόγραμμα!



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Έρχεται αναπόφευκτα εκείνη η στιγμή που οι γονείς θα βάλουν πραγματικά άθελά τους τις φωνές στο παιδί τους. Και όσο δύσκολο είναι για τους ίδιους να διαχειριστούν τις τύψεις και τις ενοχές, άλλο τόσο δύσκολο είναι και για το παιδί να το δεχτεί, ειδικά στην περίπτωση του υπερευαίσθητου Καρκίνου, που μπορεί να κλαίει απαρηγόρητος γιατί τον πιάνει φαγούρα, φτέρνισμα κι ένα ατέρμονο παράπονο μαζί κάθε φορά που του υψώνετε τη φωνή. Ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης (και εδώ): οι αγκαλιές.



ΛΕΩΝ

«Αφού είπαμε ότι θα πάμε εκδρομή με το καραβάκι». Έχει δίκιο, είχατε σχεδιάσει μια μονοήμερη στον Σαρωνικό και το περίμενε πώς και πώς – μέχρι και καλάμι για ψάρεμα πήρατε. Αλλά ξαφνικά σήμερα σήκωσε μποφόρ. Ο μικρός Λέων όμως είναι αλλεργικός σε τέτοιου είδους ματαιώσεις, που σημαίνει πως η εκδρομή θα γίνει, και είτε θα αλλάξετε προορισμό είτε θα πάτε οδικώς μέχρι τα Μέθανα ή το Πόρτο Χέλι...



ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Important notice προς όποιον τακτοποιεί το δωμάτιό του: Όλα τα λούτρινα κουκλάκια που βλέπετε πάνω στο κρεβάτι δεν είναι καθόλου, ΜΑ ΚΑΘΟΛΟΥ τυχαία τοποθετημένα. Αυτό σημαίνει ότι, αν τυχόν γυρίσει από το σχολείο και δεν τα βρει όπως και όπου ακριβώς τα είχε αφήσει, μπορεί να εκδηλώσει ποικίλες αλλεργικές αντιδράσεις, από εκνευρισμό και γκρίνια μέχρι κλάμα...



ΖΥΓΟΣ

Στο δίλημμα παιδότοπος ή λούνα παρκ, η σωστή απάντηση για τον μικρό Ζυγό είναι παιδότοπος που να έχει μέσα και λούνα παρκ. Ακριβώς επειδή στο δικό του σύμπαν όλα συνδυάζονται, βγάζει εξανθήματα κάθε φορά που του λέτε πως αυτό πολλές φορές δεν είναι εφικτό και πρέπει να επιλέγουμε. Δείτε το σαν challenge: Μπορεί, για παράδειγμα, να μην υπάρχει πίτσα με κοτομπουκιές πάνω, αλλά να φτιάξετε εσείς μία!



ΣΚΟΡΠΙΟΣ

«Είπαμε, θα πάρουμε ένα μόνο παιχνίδι σήμερα, ναι;» Ναι, αλλά μόλις μπήκατε στο κατάστημα, είδατε πως είχαν φέρει και καινούρια, επομένως καταλήγει με δύο. Γονατίζετε, του εξηγείτε, τον αγκαλιάζετε, δείχνει να σας καταλαβαίνει, όμως ΔΕΝ υπάρχει περίπτωση να αλλάξει γνώμη. Ο μικρός Σκορπιός έχει ξεκάθαρη αλλεργία στις ήττες, γι' αυτό, αν θέλετε να αποφύγετε το tantrum, υποχωρήστε.



ΤΟΞΟΤΗΣ

Αμέσως μόλις μπαίνετε στο αυτοκίνητο, ανεξαρτήτως προορισμού: «Τι ώρα φτάνουμε;». Με το που στέκεστε στην ουρά του ταμείου στο σουπερμάρκετ: «Πότε θα φύγουμε;». Στο φανάρι, για να περάσετε απέναντι: «Γιατί δεν ανάβει το πράσινο ανθρωπάκι;». Φυσικά και ξέρει ότι πρέπει να περιμένει, απλά ο μικρός Τοξότης είναι αλλεργικός στην αναμονή! Θα το ξεπεράσει, έτσι κι αλλιώς, μεγαλώνοντας.



ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ

Δεν θα αγγίξει τις πατάτες γιατί ακούμπησαν στα φασολάκια, κι ας μείνει νηστικός. Δεν θέλει να βάλει γαλοτσάκια, κι ας βρέχει. Δεν πρόκειται να λουστεί γιατί, πριν μπει (τελικά) στην μπανιέρα, συμφωνήσατε πως σήμερα έχει μόνο ντους. Στην περίπτωση του, η αλλεργική αντίδραση σε απόψεις αντίθετες με τη δική του εκδηλώνεται αθόρυβα: με πείσμα, επιμονή κι υπομονή. Και καθώς έχει ανεξάντλητα αποθέματα, θα εξαντλήσει τα δικά σας.



ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Η πρώτη φορά που ανεβαίνει στο πατίνι, η στιγμή που ισορροπεί πάνω στο πρώτο του ποδήλατο, που προσπαθεί να σκαρφαλώσει σε έναν τοίχο αναρρίχησης... «Πρωτιές» που κρύβουν για κάθε γονιό μια συγκίνηση αλλά και μια μεγάλη λαχτάρα ταυτόχρονα αν το παιδί του ανήκει στο ζώδιο του επαναστάτη Υδροχόου, που θέλει να τα κάνει όλα «μόνο του!», και βγάζει εξανθήματα σε όλο του το σώμα κάθε φορά που κάποιος προσπαθεί απλώς να το βοηθήσει.



ΙΧΘΥΕΣ

Μπορεί να κλαίει απαρηγόρητο πάνω από μια ξύλινη κιθάρα επειδή έφυγε μια χορδή πάνω στο παιχνίδι. Το ξέρει πως το άλλο παιδάκι δεν το έκανε επίτηδες και πως θα το φτιάξει ο μπαμπάς, αλλά από τη μία η καλλιτεχνική του φύση, από την άλλη η εξαιρετική του ευαισθησία και η αλλεργία του σε τέτοιου είδους απρόοπτα δεν το βοηθούν πολύ. In case of emergency, αποσπάστε του την προσοχή με κάτι άλλο. It works!



Θα μας βρείτε εδώ...

Βόρεια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Littles | Κηφισιά
Montessori Community School | Λυκόβρυσσ
Natasha's Wonderland | Κηφισιά
Από το Α ως το Ω | Νέο Ψυχικό
Οι Μικροί Εξερευνητές | Νέο Ηράκλειο

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Fairytale Playland | Κηφισιά
Gymboree | Νέα Ερυθραία, Ψυχικό
On the canvas | Μαρούσι
Playmobil Fun Park | Κηφισιά
Volta Fun Town | Μαρούσι
Δεντροσπίτο | Βριλήσσια

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγoy

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
24 All Day Bar | Νέα Κηφισιά
7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι
Cake | Κηφισιά
Coffee Day | Πάτημα Χαλανδρίου
Courperre | Νέα Πεντέλη
Different Beast | Κηφισιά
Dizer | Πεύκη
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια
Praktiker - Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μεταμόρφωση
La petite fleur | Κηφισιά
Piu Verde | Παπάγoy
Recipe Bar | Κηφισιά
Stoffa | Κηφισιά
Sweet Habit | Κηφισιά
The Dalliance House | Κηφισιά
Trois | Κηφισιά
Yellow | Κηφισιά
Yellow Tennis Club | Πεύκη
Zambri | Κηφισιά
Zillions | Κηφισιά
Αθήναιον | Νέα Φιλαδέλφεια
Απολλώνιον Bakery | Κηφισιά, Πάτημα Χαλανδρίου,
Μαρούσι, Χολαργός, Ν. Ερυθραία, Χαλάνδρι, Βριλήσσια
Αρτοποιείο «Βυζάντιο» | Πάτημα Χαλανδρίου
Βάρος | Κηφισιά
BENETH Food Hall | Μεταμόρφωση, Άνω Πεύκη, Ν.
Ηράκλειο
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Μαρούσι, Φιλοθέη, Νέα
Ιωνία, Χολαργός
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Νέα Φιλαδέλφεια,
Μεταμόρφωση
Ζαχαροπλαστείο «Ντάσης» | Καλογρέζα
Μέντα café | Κηφισιά
Παλιά Αγορά | Φιλοθέη
Ράμπτα | Ψυχικό
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι
Το μαγαζί της Ισιδώρας | Χαλάνδρι
Φούρνοι Βριλησίων | Βριλήσσια
Φούρνος BENETH | Κ. Πεύκη

Καταστήματα
Dress Affair | Χαλάνδρι
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά
Milkshakes and Dreams | Golden Hall
ORAMA OPTICS | Κηφισιά
SafeBebe | Νέο Ψυχικό
Sporos Books | Κηφισιά
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία
Sweebies | Βριλήσσια
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι
Ανέμη | Χαλάνδρι
Βιβλιοπωλείο Ευριπίδης | Χαλάνδρι, Κηφισιά

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά
Juniorsmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά
Medihall | Κηφισιά
Regen Clinic-Χολαργός
Βενίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά
Γκούμα Βικτώρια - Παιδιάτρος | Χαλάνδρι
Γυνακολογικό Ιατρείο Κατερινάκη Θεοφάνη | Μαρούσι
Καβαλλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά
Logocare | Κηφισιά
Μαντζάνη Γιαννούλα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδιάτρος | Κηφισιά
Μπίκου Όλγα - Γυνακολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι
Νίκας Βασιλείος - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυνακολόγος | Χαλάνδρι
Παναγιωτόπουλος Μιχάλης - Μαιευτήρας Γυνακολόγος
| Ψυχικό
Πασιουρτίδη Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα
Ερυθραία
Σύργου Αρετή - Παιδιάτρος | Μεταμόρφωση
Τζεννάρο Καστάλντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυνακολόγος | Πεύκη
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι
Φαρμακείο Κύντας Παναγιώτης | Χαλάνδρι
Χαλιάσου Νάναυ - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

Beauty Spots
Baby Beauty | Βριλήσσια
Fairynails | Βριλήσσια, Ερυθραία, Μαρούσι, Νέα Ιωνία,
Χαλάνδρι, Ψυχικό
Make Nails Up | Νέα Ιωνία
Nailed it | Κηφισιά
You've got Nails by RAF | Μαρούσι

Κομμωτήρια
23 Hair Creations | Πεύκη
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία
ΙΚΟΝΟΜΑΚΙΣ | Χαλάνδρι
Magic Mirror - Kids Hair Salon | Χαλάνδρι

Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό
Teo Hair Design | Κηφισιά
Wayy's Hair Studio | Μαρούσι

Χώροι Εκδηλώσεων
House 124 | Χαλάνδρι
Politia Tennis Club | Κηφισιά
Polo Club | Αχαρνές
Άλσος Νυμφών | Αφίδνες
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι

Ξενοδοχεία
Civitel Attik | Μαρούσι
Civitel Olympic | Μαρούσι
Semiramis Hotel | Κηφισιά

Βορειοανατολικά Προάστια
Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Η χώρα της Μαίρης Πόππινς | Αγία Παρασκευή

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
BENETH Food Hall | Αγία Παρασκευή

Καταστήματα
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός
Γυνακολόγος | Αγία Παρασκευή
Σάρρα Κατερίνα - Παιδιάτρος | Αγία Παρασκευή

Beauty Spots
Fairynails | Αγ. Παρασκευή
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή

Χώροι Εκδηλώσεων
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπό

Μεσόγεια-Βόρεια Μεσόγεια Αττικής
Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρυλλίς
| Κορωπί

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
LaF Lab | Ραφήνα
Volta Fun Town | Σπάτα

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
BENETH Food Hall | Γέρακας

Καταστήματα
Beaucour Handcrafts | Παλλήνη

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
DentAKid | Παλλήνη
Vets 4 Life | Πικέρμι
Μεγαπάνος Χρήστος - Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι
Φαρμακείο Κυριαζής Παναγιώτης | Νέα Μάκρη

Beauty Spots
Golden Nails Spa | Κορωπί
Nails & Tales | Γέρακας

Κομμωτήρια
Mini Max Παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

Χώροι Εκδηλώσεων
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία
Πύργος Μελασουργού | Καλύβια Θορικού
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

Δυτικά Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Παιδευσας Kids Academy | Ελευσίνα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids LAB | Ίλιον
NEPΕΑΙΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη
E-beat | Περιστέρι
Everest | Αιγάλεω
The Mamma's House | Χαϊδάρι
Trick or Treat | Περιστέρι
Unique | Σεπόλια
Urban Corner | Κερατσίνι
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Χαϊδάρι, Περιστέρι
Ζαχαροπλαστείο «Πάσης» | Περιστέρι

Καταστήματα
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω

Beauty Spots
Afrodite's Beauté | Περιστέρι
Alina's Nails | Περιστέρι
Base Coat Nail Studio | Περιστέρι
Belle Époque - Nails & More | Περιστέρι
Butterflies by Tonia | Περιστέρι

Κομμωτήρια
Angelopoulos Hair & Beauty Company | Περιστέρι
Estetica Hair Salon | Περιστέρι
G&S Hair Studio | Περιστέρι
Le Boudoir | Καματερό
Marlen - Hair & Beauty Bar | Πετρούπολη
Teo Hair Design | Περιστέρι

Κέντρο Αθήνας
Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Dorothy Snot | Αθήνα
Sunny | Φυλατάππου
Οδείο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

Μουσεία
Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο
Μουσείο Ηρακλείδων | Θησείο
Μουσείο Πειραμάτων | Παγκράτι
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο
Yoleni's | Κολωνάκι

Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care
Dance On Stage by Anna Athanassiadi | Κολωνάκι

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Beauty killed the beast | Κεραμεικός
Chez Alice | Παγκράτι
Ciao Cafe | Παγκράτι
Café Αριστείδου 3 | Αθήνα
Dazz | Βύρυνας
Everest | Γουδί, Κολωνάκι
Food Hall Βενέτης | Αμπελόκηποι
Jimmy's | Κολωνάκι
Mama Says | Καισαριανή
Noel | Αθήνα Κέντρο
Our Point | Μακρυγιάννη
Εστιατόριο Ουκείο | Κολωνάκι
The Bakers | Ζωγράφου
Thirdplace.Athens | Πλάκα
Throubi Café | Μοναστηράκι
Zuccherino | Αθήνα
BENETH Food Hall | Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής),
Αμπελόκηποι, Βύρυνας
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Γουδί, Σύνταγμα, Ζωγράφου,
Κολωνάκι, Αθήνα, Περισσός, Αμπελόκηποι
Μπλέ Παπαγάδος | Μεταξουργείο
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι

Καταστήματα
KKJewelry Lab by Katerina Koulioubourou | Βύρυνας
Once upon a shoe | Κολωνάκι
Stova Bambini | Αττική
TOMS Flagship Athens | Πλάκα
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα
Πολυχώρος Μεταγύμιο | Αθήνα
Στοά Μπολάνη | Σύνταγμα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Regen | Σύνταγμα
Woman Clinic Καλογήρου Ιωάννης | Αθήνα
Κυριακάκου Μαριαλένα - Παιδιάτρος | Ιλίσια
Νικολή Οανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων
& Παιδών | Αθήνα
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα

Beauty Spots
Fairynails | Αμπελόκηποι, Κολωνάκι, Σύνταγμα
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα
THE APIVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι
VANI nails & more | Καισαριανή

Κομμωτήρια
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο
Hair Studio 30 | Παγκράτι

Ξενοδοχεία
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός

Νότια Προάστια

Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Μικροδρόμιο | Γλυφάδα
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη
Τσοσδούλα | Άνω Γλυφάδα

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα
My Playce | Γλυφάδα
Oliver Family House | Γλυφάδα
Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος, Μαρίνα Φλοισβου,
Ταύρος

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Bakery | Ηλιούπολη
Bella Vespa | Γλυφάδα
Dio Mio | Βούλα
Dream House | Νέα Σμύρνη
Elis | Π. Φάληρο
Everest | Γλυφάδα, Μοσχάτο
Flocafe | Καλλιθέα, Π. Φάληρο
Gazi College | Πασαλιμάνι
Grand Cafe | Καλλιθέα
Häagen-Dazs | Π. Φάληρο
Holy Spirit | Γλυφάδα
Kayak | Γλυφάδα
Le Gout | Γλυφάδα
Living | Γλυφάδα
Moorings | Βουλιγαμένη
Napolitino | Π. Φάληρο
Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα
Paul | Γλυφάδα
Rumors | Βουλιγαμένη
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοισβου
The Bakers | Καλλιθέα
The Cakers | Γλυφάδα
Zuccherino | Π. Φάληρο, Νέα Σμύρνη
Απολλώνιον Bakery | Π. Φάληρο, Αργυρούπολη
Αρτοζαχαροπλαστείο | Γλυφάδα
BENETH Food Hall | Βούλα
Γρηγόρης Μικρογεύματα | Άλμιος, Γλυφάδα, Δάφνη,
Ηλιούπολη, Καλλιθέα, Πειραιάς
Ζαχαροπλαστείο «Στεργίου» | Βούλα
Θέατρον | Πειραιάς

Καταστήματα
C'est Bon | Γλυφάδα
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα
Two Monkeys | Γλυφάδα
Βιολογικό Χωριό | Βούλα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη
Vetherapy - Καρανάσιος Λάζαρος | Γλυφάδα
Κασιμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα
Νικολοβγένη Μαριαλένα - Σύμβουλος Προσωπικής
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη
Σπανός Ιωάννης - Παιδιάτρος | Γλυφάδα

...και σε 300 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα

Το BOOM πλέον βρίσκεται σε όλα τα δωμάτια Α΄ τάξης και τις σουίτες του ομίλου Ιασώ (σε Αθήνα και Θεσσαλία) μέσα στο luxury box της Care Direct που παραδίδεται σε όλες τις μονούλες “χέρι με χέρι”.



MATOUFRANCE

Beauty Spots
Beauty Hall | Γλυφάδα
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα
Fairynails | Άγ. Δημήτριος (Athens Metro Mall), Νέα Σμύρνη
K8 Beauty Care | Αργυρούπολη
Nailove | Πειραιάς
Nails 4 You | Πειραιάς

Κομμωτήρια
Anjeli Studio & Salon | Πειραιάς
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς
Άννα Χάλαρη - Prive Salon | Γλυφάδα

Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί
Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη

Ξενοδοχεία
The Margi Hotel | Βουλιγαμένη

Θεσσαλονίκη
Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Kids Fun Factory

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Bar Gopliac
Café Bar Shark
Kitchen Bar
The Bar Testament
The Garden Bar
U Bar Project

Καταστήματα
Bimbo
Carouzel Events
Mini Fee®
Phaedra Events
Μικρές Ιστορίες by Lia
Φατσούλες

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kantounis M.D. dermatology and laser clinic
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο
Οδοντιατρείο Smiles

Beauty Spots
Beauty Bar
The Bathroom

Ξενοδοχεία
Colors Urban Hotel

Around Greece
Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς
Κέντρο Ξένων Γλωσσών Δουβλέκα-Λάγιου | Λαμία
Κέντρο Ξένων Γλωσσών και Διά Βίου Μάθησης Μαρούλης
Δημήτρης | Νάξος
Κοικλόσπιτο Βρεφικός-Νηπιακός Σταθμός | Ηράκλειο
Κρήτης

Παιδότοποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης
Pica Pica Concept Store | Ξάνθη
Volta Fun Town | Λάρσα

Μινιατούρες | Ηράκλειο Κρήτης
Μπομπιμπρούπολη | Ηράκλειο Κρήτης
Παιδότοποι Αερόστατο | Λειβαδιά
Το μουσικό κουτί | Νάουσα

Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι
Louis Lauren Chocolates | Κατερίνη
Pepe Rosso | Αγρίνιο
Pico Cafe | Καλαμάτα
Si Doux | Πάτρα
Αιάκειον | Αίγινα

Καταστήματα
27 WOODEN ACCESSORIES | Καρδίτσα
Anemone Beauty Store | Σπέτσες
Felix Toys | Νάουσα Πάρου
GlinGlon | Αγρίνιο
Laka Lukka | Ξάνθη
Love + Made Events Design | Αίγιο
Oh! My Craft | Ρέθυμνο
Princess Boutique | Καβάλα
The Angel | Ηράκλειο Κρήτης
The Little Fabrica | Καρδίτσα
Up Up and Away | Καβάλα
Ανθοπωλείο Bloom | Κόρινθος
Βιβλιοπωλείο Βιβλιοτρόπιο | Αγρίνιο
Ειρήνη Βενιανική Γάμος Βάπτιση | Ηράκλειο Κρήτης
Νταμήτρος Bebe Store | Λάρσα

Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.
Kidcenter | Πτολεμαΐδα
Καλόγηρος Γεώργιος - Γυνακολόγος-Μαιευτήρας |
Τρίκαλα
Κέντρο λογοθεραπείας - Παιχνίδια Λόγου Ράνια
Θεοδωρίδου | Φλώρινα
Κίνητρο Λόγου & Ψυχής | Πάτρα
Λογοθεραπεία «Μιλώ, παίζω και μαθαίνω» -
Πανδερμέννος Μαρία | Λάρσα
Φαντζίκη Ιωάννα - Συμβουλευτική Ψυχολόγος | Χανιά
Φαρμακείο Ηλιάδου Όλγα | Ξάνθη

Beauty Spots
Beauty Secrets | Κιλκίς
Beauty-Plus | Ρέθυμνο
Fairynails | Πάτρα

Ξενοδοχεία
Aldemar Olympian Village | Πύργος Ηλείας

www.matoufrance.com



Καλό για σένα, καλό για όλους:

**Όλα αλλάζουν...
Εμείς παραμένουμε δίπλα σας
περισσότερο από ποτέ.**

**ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ**

Καμία ημέρα δεν θα είναι ίδια ξανά. Νέα οικογένεια σημαίνει: νέες ευθύνες, περισσότερη αγάπη, λιγότερος ύπνος και καλός προγραμματισμός. Και αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό κάποιες φορές. Γι' αυτό εμείς στα Lidl, προσφέρουμε μια σειρά ειδικά προσαρμοσμένη στις νέες οικογένειες αλλά και τις καλύτερες τιμές σε προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας.

Για να βοηθήσουμε όσο περισσότερο μπορούμε, όταν όλα γύρω μας αλλάζουν.

Έτσι θα έχετε στα χέρια σας, γρήγορα και οικονομικά, όλα αυτά που χρειάζεστε καθημερινά, εσείς και οι αγαπημένοι σας.

